

# كَبَر دِمَاغَكَ



د. خالد بن صالح المنيف  
الطبعة الأولى

© خالد صالح ابراهيم المنيف، ١٤٤٠ هـ  
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
المنيف، خالد صالح ابراهيم  
كَبْر دماغك. / خالد صالح ابراهيم المنيف. - الرياض، ١٤٤٠ هـ  
٢٨٨ ص؛ ٢١,٥×١٤ سم  
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٩٣٨٠-٣

١- النجاح      ٢- الثقة بالنفس      أ.العنوان  
ديوي ١٥٨,١      ١٤٤٠/٥٠١٤

رقم الإيداع، ١٤٤٠/٥٠١٤  
ردمك، ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٩٣٨٠-٣

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف  
الطبعة الأولى  
١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

  
التصميم والإخراج الفني  
sams0007@yahoo.com

# إهداء

إِلَى الصَّدِيقَيْنِ الْعَزِيزَيْنِ:  
أَحْمَدَ بْنِ غَنَامِ الْكَعِيدِ  
خَالِدَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الْحَبْرِيِّ

لكما:

ذَوْبَ قَلْبٍ وَعَظِيمَ حُبٍ وَكَثِيرَ وِفَاءٍ  
فَلِيَحْفَظْكُمَا اللَّهُ وَلِيُدِمَّ بَيْنَنَا الْوَدَّ.

مُحِبُّكُمَا / خَالِدُ

٨

أَغْطِ الصَّبَاحَ فُرْصَةً

١٤

كَبِّرْ دِمَاغَكَ

١٨

قِطَارُ السَّعَادَةِ

٢٤

خَمْسَةُ قَرَارَاتٍ سَتَنْدَمُ عَلَيْهَا

٣٠

اِثْنَا عَشْرَةَ جِبِلَّةً لِلضُّغْطِ، اِثْنِيَّةً لَهَا

٣٦

لَا يَفْعَلُهُ الْعِظْمَاءُ

٤٠

خُصُومَةٌ بِمَرْوَةٍ

٤٤

انْطَلِقْ لِلنَّجَاحِ

٥٠

دَرْسٌ مِنْ بَطْرِسِيرِغْ

٥٤

لَا تَهْتَمِ لِصَغَائِرِ الْأُمُورِ فَكُلُّ الْأُمُورِ صَغَائِرٌ

٥٨

اَفْعَلْهُ لِنَفْسِكَ

٦٢

الْإِغْصَارُ

٦٦

قَوَائِدُ مِنْ فِيلِمِ «الْإِغْصَارِ»

٧٠

أَخْطَاءُ يَجِبُ تَجَنُّبُهَا

٧٤

الْبِرْزَانُخُ الْيَوْمِيُّ لِلْمَسْعَادَةِ

٧٨

الْإِنْجِيزُ التَّأْكِيدِيُّ

٨٤	لحب حقيقي للذات
٨٨	إنها حياة رائعة
٩٢	العقول الفخمة
٩٨	النجس
١٠٢	إن كنت تأسى. افكر
١٠٨	تاج الجمال
١١٢	مهارة الصمت
١١٦	اصنع سعادتك
١٢٠	خمسـة أمور يجب أن تتصالح معها
١٢٤	مضاد المـشاعر السـلبية
١٣٠	عندما تختلف
١٣٤	سير العظماء
١٤٠	الرجل الصديق
١٤٤	مدرسة الحياة
١٤٨	عندما خسرت يدي
١٥٢	نظرية المثلث

١٥٨

سر للسعادة؟

١٦٢

قانونُ اللاشيء

١٦٨

التنظيف الشامل

١٧٤

قوة التأثير

١٨٠

الشخصية القوية

١٨٤

الجهاز العجيب

١٨٨

قلل بدائلك

١٩٢

دبلوماسية الغياب

١٩٦

لا وجود لصف ١٢/٣

٢٠٠

للتفكير حدود

٢٠٢

ماذا تغشيق السعادة

٢٠٦

مبدأ العزّة المقلوبة

٢١٠

مع قهوة الصباح

٢١٤

هذا ما تريدُه الحياة

٢١٨

نقطة التّضعيد

٢٢٢

ذوقيّات إدارة الخلاف مع الشريك

٢٢٢

خِباءُ النَّصَفِ



هَامِشُ الْأَمَانِ

٢٣٢

هِيَ أَشْرَةُ وَاجِدَةٍ



وَصَفَةُ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْكَاتِبَةِ

٢٤٠

وَهُمُ السَّيْطَرَةِ



يَا نِغْمَةَ النَّسِيَانِ

٢٥٠

خَيْفُ نَلْسِي؟



يَوْمَكَ يَوْمَكَ

٢٥٨

فَنُ الْأَسْتِغْنَاءِ بِالْمَالِ



قَانُونُ الْعِطْرِ

٢٦٨

مَثَلُ الرِّمَّةِ الْمَرْزُوقِ النَّاقِصِ



قَصَبِيَّاتٍ

٢٧٨

خَلَّ شَبَابُكَ بِفَرَحٍ فَيْكَ



كَلَّمْ نَفْسَكَ وَلَاخَرَجْ

## أَعْطِ الصَّبَاحَ فُرْصَةً!

كثير دماغك



رَوَى أَحَدُ الْأَدْبَاءِ: أَنَّ ثَلَاثَةَ  
أَشْخَاصٍ نَالَتْ مِنْهُمْ الْحَيَاةُ،  
وَأَوْجَعَتْهُمْ ضَرْبَاتُهَا، التَّقَوَّا عَلَى  
غَيْرِ مَوْعِدٍ فَوْقَ أَحَدِ جُسُورِ لُنْدُنَ  
الشَّهِيرَةِ فِي لَيْلٍ بِهِيمٍ، حَيْثُ وَقَفَ  
كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ فَوْقَ الْجِسْرِ،  
يَنْتَظِرُ خُلُوعَ الْجِسْرِ مِنَ الْمَارَةِ؛  
لِكَيْ يُلْقِيَ بِنَفْسِهِ فِي مِيَاهِ النَّهْرِ،  
وَيَدْفِنَ أَلَامَهُ وَمَتَاعِيَهُ فِيهَا، كَمَا  
كَانَ يَظُنُّ.

وَرَأَى كُلُّ مَنْهُمْ يُرَاقِبُ الْمَارَةَ،  
لَعَلَّ الْجِسْرَ يَخْلُو مِنْهُمْ فِي لَحْظَةٍ  
لِتَنْفِذِ مَا خَطَّطَ لَهُ، وَفَجْأَةً يَنْتَابُ  
كُلًّا مِنْهُمْ إِحْسَاسٌ غَامِضٌ بِأَنَّ  
الشَّخْصَيْنِ الْآخَرَيْنِ تَرَاوَدَّهُمَا  
الْفِكْرَةُ نَفْسُهَا، وَيَنْتَصِفُ اللَّيْلُ،  
وَالثَّلَاثَةُ مَا زَالُوا فِي مَوَاقِعِهِمْ،  
وَيَضِيقُ الْجَمِيعُ بِالِانْتِظَارِ، وَيَقْرُرُ  
كُلُّ مَنْهُمْ أَنَّ يَطْلُبَ مَنْ رَفِيقِيهِ  
الِابْتِعَادَ؛ لِكَيْلَا يُفْسِدَا عَلَيْهِ خُطَّتَهُ،  
وَيَقْتَرِبَ الثَّلَاثَةُ مِنْ بَعْضِهِمْ،  
وَيَسْأَلُ كُلُّ مَنْهُمْ الْآخَرَ عَنِ الْأَلَامِ  
فِي هَذَا الْمَكَانِ الْمُوحِشِ فِي ظِلَامٍ



الليل، ويعترف كلٌ منهم للآخر بعد حوارٍ قصيرٍ بالسبب الحقيقي لوجوده، ويرجو صاحبه في الانصراف في هدوء. وتكشف تلك الحوارات أن الأول شاب عاطل عن العمل طالت فترة بطالته، وتراكت عليه الديون، وتأخر في دفع إيجار شقته، وفواتير الغاز والكهرباء، ويئس من تغير الحال؛ فقرر الانتحار. ونعرف أن الثاني رجل متوسط العمر أصيب بمرض خطير، وصارحه الأطباء بخطورة مرضه لكي يستنفروا إرادته للمقاومة، فلم يقاوم، وقرر ألا ينتظر الأجل المحتوم، وأن يسعى هو إليه باختياره. وتبين أن الثالث كهل لا يعاني من مشكلة مادية، ولا مشكلة صحية، ولكنه متزوج من زوجة صغيرة السن تخدعه، وتتركه كل ليلة وحيداً، يعاني من وحش الفيرة، ولا يجرو أيضاً على طلاقها.

وفي الانتحار كتب المنفلوطي: فإذا  
صح لكل مهموم أن يمقت حياته، ولكل  
محزون أن يقتل نفسه خلت الدنيا  
من أهلها، واستحال المقام فيها، بل  
استحال الوفود إليها، وتبدلت سنة  
الله في خلقه. ﴿وَلَنْ تَجِدَ لِسُنَّةِ اللَّهِ  
تَبْدِيلًا﴾.

لا عذر للمنتحر في انتحاره، مهما امتلأ  
قلبه بالهم، ونفسه بالأسى، ومهما ألمت  
به كوارث الدهر، وأزمت به أزما  
العيش؛ فإن ما قدم عليه أشد مما فر  
منه، وما خسره أضعاف ما كسبه.  
ولو كان ذا عقل لعلم أن سكرات الموت



تَجْمَعُ فِي لَحْظَةٍ جَمِيعَ مَا تَفَرَّقَ مِنَ الْأَمِ الْحَيَاةِ وَشِدَائِهَا فِي الْأَعْوَامِ الطَّوَالِ.

وَيَتَبَادَلُ الثَّلَاثَةُ الْحَدِيثَ عَنْ هُمُومِهِمْ، وَقَدْ جَمَعَتْ بَيْنَهُمُ الْأَلَامُ، وَأَحْسَ كُلُّ مَنْهُمْ بِعَاطْفٍ غَرِيبٍ مَعَ صَاحِبِيهِ، وَيَكْتَشِفُ كُلُّ مَنْهُمْ أَنَّ لَدَيْهِ الْقُدْرَةَ عَلَى أَنْ يُنَاقِشَ مَشَاكِلَ الْآخَرِينَ بِمَنْطِقٍ جَدِيدٍ، لَمْ يَكُنْ يُفَكِّرُ بِهِ فِي مُشْكَلَتِهِ هُوَ.

فَيَقُولُ الشَّابُّ الْعَاطِلُ لِلرَّجُلِ الْمَرِيضِ: وَلِمَاذَا تُحَاوِلُ أَنْ تَتَمَرَّدَ عَلَى أَقْدَارِكَ، وَتَضَعُ بِيَدَيْكَ نَهَايَةَ لِحْيَاتِكَ؟ وَلِمَاذَا لَا تَعْطِي الطَّبَّ قُرْصَتَهُ الْكَامِلَةَ لِعِلَاجِكَ، وَكُلَّ يَوْمٍ يَظْهَرُ جَدِيدٌ فِي الطَّبِّ.

وَيَقُولُ الرَّجُلُ الْمَرِيضُ لِلْكَهْلِ الْمَخْدُوعِ: وَلِمَاذَا تُعَاقِبُ أَنْتَ نَفْسَكَ عَلَى جَرِيْمَةٍ تَرْتَكِبُهَا زَوْجَتُكَ؟ إِنَّكَ تَبْدُو رَجُلًا مُتَزَنًا وَلَطِيفًا، فَلِمَاذَا لَا تَتَفَصَّلُ عَنْ هَذِهِ الزَّوْجَةِ الَّتِي لَا تَسْتَحَقُّكَ؟ وَتَنْظُرُ إِلَى الْأَمَامِ بِتَفَاوُلٍ، إِلَى أَنْ تَلْتَقِيَ بِسَيِّدَةٍ مُتَوَسِّطَةِ الْعُمُرِ تُحِبُّكَ وَتَسْعَدُ بِكَ.

وَيَقُولُ الْكَهْلُ الْمَخْدُوعُ لِلشَّابِّ الْعَاطِلِ: وَكَيْفَ يُسَلِّمُ شَابٌّ مِثْلَكَ بِالْيَأْسِ مِنَ الْحَيَاةِ بِهَذِهِ السُّهُولَةِ مَهْمَا كَانَتِ الْأَلَامُ وَالْمَتَاعِبُ؟ لَا لَشَيْءٍ أَنَّ هُنَاكَ جَهَةً مَا تَحْتَاجُ الْآنَ إِلَى عَمَلِكَ، لَكِنَّكَ لَمْ تَهْتَدِ إِلَيْهَا بَعْدُ، وَتَسْتَطِيعُ بِكُلِّ تَأْكِيدٍ أَنْ تَرْجُو صَاحِبَ الْبَيْتِ أَنْ يَنْتَظِرَ شَهْرًا آخَرَ، إِلَى أَنْ تَتَحَسَّنَ أَحْوَالُكَ، وَيَتَّفِقُ الثَّلَاثَةُ عَلَى أَنْ يُؤْجِلُوا قَرَارَهُمْ بِالِانْتِحَارِ لِمُدَّةِ يَوْمٍ آخَرَ، عَلَى أَنْ يَلْتَقُوا فِي الْمَوْعِدِ نَفْسَهُ فِي مَسَاءِ الْيَوْمِ التَّالِيِ فِي الْمَكَانِ نَفْسِهِ، فَإِذَا لَمْ يَكُنْ تَغْيِيرُ أَيِّ شَيْءٍ فِي نَفُوسِهِمْ أَوْ ظُرُوفِهِمْ، نَفَذُوا مَعَ قَرَارِهِمُ السَّابِقِ بِالِانْتِحَارِ، وَتَبَصَّرَفَ الثَّلَاثَةُ عَلَى وَعْدٍ بِاللِّقَاءِ.

وَجَاءَ الْمَسَاءُ؛ فَوَجَدَ كُلُّ مَنْهُمْ نَفْسَهُ حَرِيصًا عَلَى الْوَفَاءِ بِمَوْعِدِهِ مَعَ رَفِيقِي الظَّلَامِ وَالْيَأْسِ، فَاتَّجَهَ الْكَهْلُ إِلَى الْجِسْرِ، وَقَدْ نَامَ لَيْلَتُهُ بِغَيْرِ أَرْقٍ طَوِيلٍ، وَفِي الصَّبَاحِ خَرَجَ إِلَى عَمَلِهِ، وَهُوَ يَنْظُرُ إِلَى زَوْجَتِهِ نَظْرَةً جَدِيدَةً، يَقُولُ

لِنَفْسِهِ لِأَوَّلِ مَرَّةٍ: "العارُ هُوَ عَارٌ مِّنْ يَّعْدُرُ، وَلَيْسَ عَارَ الْمَغْدُورِ بِهِ، وَحُبُّكَ الَّذِي كَانَ يَشُلُّ إِرَادَتِي، وَيُشْعِرُنِي بِالْهَوَانِ مَعَكَ لَيْسَ بِالْقُوَّةِ الَّتِي كُنْتُ أَتَخَيَّلُهُ بِهَا، وَسَوْفَ يَأْتِي يَوْمٌ قَرِيبٌ، أَتَخْلُصُ فِيهِ مِنْ ضَعْفِي، وَأُنْبَذُكَ مِنْ حَيَاتِي!"

فَوَجَدَ الشَّابَّ الْعَاثِلَ يَنْتَظِرُهُ، وَقَدْ اكْتَشَفَ أَنَّ صَاحِبَ الْمَنْزِلِ الَّذِي يُقِيمُ فِيهِ لَيْسَ بِالْقَسْوَةِ الَّتِي تَخَيَّلُهُ عَلَيْهَا، وَقَدْ قَبِلَ رَجَاءَهُ بِالصَّبْرِ، فَتَبَادَلَا التَّحِيَّةَ فِي حَرَارَةِ، وَتَشَارَكَا الْحَدِيثَ فِي اهْتِمَامٍ، وَسَأَلَ كُلُّهُمَا الْآخَرَ عَمَّا جَدَّ فِي حَيَاتِهِ وَأَفْكَارِهِ، وَاتَّفَقَ رَأْيُهُمَا عَلَى أَنَّ مَتَاعَهُمَا لَيْسَتْ نِهَائِيَّةَ الْعَالَمِ، وَأَنَّ هُنَاكَ عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ مَنْ هُوَ أَكْثَرُ تَعَاسَةً مِنْهُمَا.

مَضَى الْوَقْتُ، وَلَمْ يَحْضُرْ صَاحِبُهُمَا، وَتَلَفَّتَا حَوْلَهُمَا بِيَحْتَنَانٍ عَنْهُ، وَهُمَا يُوَاصِلَانِ الْحَدِيثَ، وَطَالَ انْتِظَارُهُمَا لَهُ، ثُمَّ نَظَرَ كُلُّهُمَا إِلَى الْآخَرِ فِي اتِّفَاقٍ صَامِتٍ عَلَى أَنَّهُ لَنْ يَجِيءَ، لِأَنَّهُ رَجَعَ غَالِبًا إِلَى الْمَكَانِ الْمَظْلَمِ نَفْسِهِ بَعْدَ انْصِرَافِهِمَا مِنْهُ فِي اللَّيْلَةِ الْمَاضِيَةِ، وَاسْتَسَلَّمَ لِلْيَاسِ مَرَّةً أُخْرَى، فَانْطَوَتْ صَفْحَةُ حَيَاتِهِ.

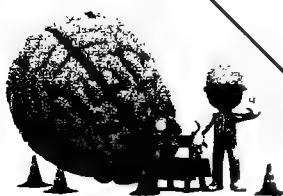
وَقَبِلَ أَنَّ يَنْصَرِفَ كُلُّهُمَا فِي اتِّجَاهٍ مُخْتَلَفٍ، يَسْأَلُ الشَّابُّ صَدِيقَهُ الْجَدِيدَ: تَرَى؛ لِمَاذَا مَاتَ صَدِيقُنَا بَعْدَ أَنْ تَفَاهَمْنَا أَمْسَ عَلَى تَأْجِيلِ مَوْعِدِ

الانْتِعَارِ؟

فَجَبَّيْهُ الْكَهْلُ بَعْدَ تَفْكِيرٍ: لِأَنَّهُ تَمَسَّكَ بِظِلَامِ اللَّيْلِ وَالْيَاسِ، وَلَمْ يُعْطِ الصَّبَاحَ فُرْصَةً لِكَيَّ يَطْلُعَ.

وَفِي نِهَائَةِ الْقِصَّةِ، يَنْصَحُ الْكَاتِبُ كُلَّ يَاسٍ مُحْبَطٍ اسْتَسَلَّمَ لظُلْمَةِ الْقُنُوطِ، وَلَفَّهَ ظِلَامُ لَيْلٍ مُوحِشٍ، وَيَقُولُ لَهُ:

أَعْطِ الصَّبَاحَ فُرْصَتَهُ؛ دَائِمًا - يَا صَدِيقِي - لِكَيَّ يَغْيُرَ الْأَحْوَالُ وَالظُّرُوفُ الَّتِي نَشْكُو مِنْهَا بِجَهْدِنَا الدَّوُوبِ، فَقَدْ نَتَغَيَّرُ نَحْنُ،



وَنُصَبِّحُ أَكْثَرَ قُدْرَةٍ عَلَى تَحْمِلِهَا وَالتَّصَالُحِ مَعَهَا، أَوْ رُبَّمَا نَسْعُدُ بِهَا، أَوْ  
أَنْ نَبْدَأَ مِنْهَا رِحْلَةَ التَّغْيِيرِ.

وقديماً، كَتَبَ وَلِيم كاوِبر William Cowper قائلاً: حَتَّى أَشَدُّ الْأَيَّامِ  
تَعَاسَةً عَلَيْنَا يَكُونُ قَدْ فَتِيَ، وَانْقَضَى فِي سَبِيلِهِ، إِذَا مَا اسْتَطَعْنَا أَنْ نَعِيشَهُ  
حَتَّى صَبَاحَ الْغَدِ.

مَا أَكْثَرَ هُمُومَ الدُّنْيَا، وَمَا أَطْوَلَ أَحْزَانَهَا، لَا يُفِيقُ الْمَرْءُ فِيهَا مِنْ هَمٍّ  
إِلَّا عَلَى هَمٍّ، وَلَا يَرْتَاحُ مِنْ فَاجِعَةٍ إِلَّا إِلَى فَاجِعَةٍ مِثْلَهَا، وَلَا يَزَالُ بُنُوها  
يَتَارَجَحُونَ فِيهَا مَا بَيْنَ صِحَّةٍ وَمَرَضٍ، وَفَقْرٍ وَغِنًى، وَعِزٍّ وَذُلٍّ، وَسَعَادَةٍ  
وَشِقَاءٍ؛ فَحَيَاةُ كُلِّ الْبَشَرِ لَا بُدَّ أَنْ تَكْتَنِفَهَا أَيَّامٌ سَوْدَاءٌ، لَكِنْ كُلُّ يَوْمٍ أَسْوَدُ  
سَيَنْقَضِي فِي النِّهَايَةِ وَيَعْبُرُ؛ فَالْإِلَهِي فِي ذُرْوَةِ إِبِلَامِهَا لَنَا، وَاصْرَارِهَا  
عَلَى ابْتِلَائِنَا سَتَرًا جَعَلَ سَيُعْطِينَا اللَّهُ مَا يُبَلِّسُ جَرَّاحَنَا فِي يَوْمٍ آخَرَ.

أَيُّمَا كَانَ حَالُكَ، فَتَقِ أَنْ أَبْوَابَ الْمُسْتَقْبَلِ مُشْرَعَةً فِي وَجْهِكَ، وَلَا جَدْوًى مِنْ  
التَّقَهُّرِ وَالْإِنْتِظَارِ عِنْدَ أَبْوَابِ الْمَاضِي الْمَوْصَدَةِ؛ وَاعْلَمْ أَنَّ مِنْ أَهَمِّ قَوَانِينِ  
الْحَيَاةِ: أَنَّ الْقَدَرَ لَا يُقْفَلُ بِأَبَا، إِلَّا وَيَفْتَحُ دُونَهُ أَبْوَابًا كَثِيرَةً.

تَذَكَّرْ أَنَّ قُوَّةَ مَعْنَوِيَّةٍ هَائِلَةٍ فِي الْاسْتِعَانَةِ بِاللَّهِ، وَالْإِلْتِجَاءِ إِلَيْهِ عِنْدَ  
الْأَزْمَاتِ، وَكَذَلِكَ بَثَقْتِنَا أَنْ أَشَدَّ أَيَّامَنَا وَجَعًا وَبُؤْسًا، سَيَكُونُ إِلَى زَوَالٍ،  
وَكَذَلِكَ فِي إِدْرَاكِنَا أَنَّ الْحَيَاةَ لَنْ تَضَعَ حِمْلًا عَلَى أَكْتَافِكَ، إِلَّا وَقَدْ وَهَبَكَ  
الْعَزِيزُ مِنَ الْقُوَّةِ مَا يُمَكِّنُكَ مِنْ حَمْلِهِ.

وَأَخِيرًا، وَلَوْ تَعَاضَمَ هَمُّكَ، وَطَالَ لَيْلُكَ، فَلَا يَكْسِفُ بِالنَّجْمِ، وَلَا يَشْرُدُ  
فَكْرُكَ، وَلَا تَسْتَسْلِمُ لِلْوَجْدِ، وَلَا يَخُنُّكَ الصَّبْرُ؛ بَلْ اثْبَتْ، وَكُنْ رَابِطٌ  
الْجَاشِ، صُلْبُ الْعُودِ، وَثِقْ أَنَّ الْغَدَ لَا بُدَّ أَنْ يَكُونَ مُخْتَلَفًا.

أَعْطِ الصُّبَّاحَ فُرْصَةً!

## كِبْرُ دماغك!

كِبْرُ دماغك



في لقاء تلفزيوني مع أحد المفكرين الكبار، وكان ذا صوت جهوري وبسطة في الجسم ودقة في الفهم، سأله المُحاور عن سرِّ نجاحه في علاقاته عمومًا، والأسريَّة خصوصًا؟

فأجاب: "في الحياة كلها، إن أردت أن تسعد وتتجوَّ من الأمراض والأوجاع والسَّهر الطَّويل وأنَّ تكسب في كلِّ علاقاتك ومن ضمنها علاقتك مع شريكك... فقط: كِبْر دماغك!" وما زاد عليها بشيء!

وبصراحة، اختصرَ هذا الحكيم كلَّ الوصفات، واختزل كلَّ الوسائل، وكأنَّ الله أتاه جوامع الكلم في هذا الموقف!

ولن أنسى ذات يوم كنتُ أسيرُ في شارع ضيق، تقابلتُ سيارتان وجهًا لوجه، وكان لزامًا أن يعود أحدهما للخلف!

تلاسنَّا في البداية: فكلُّ منهما يرى أنَّ الحقَّ له، وأنَّ الآخر هو الذي لابدَّ أن يعود للخلف! حاولتُ التقريبَ في وجهة النظر،

وتلمس الأعقل، وللأسف ما وجدتُ فيهما عاقلاً فما كان مني إلا أوقفتُ سيارتي في موقف قريب، وذهبتُ ماشياً حتى يعود أحدهما لرُشدِهِ وبعد ساعتين عدتُ فماذا رأيْتُ؟ حدثٌ مالم يخطر في بالٍ، ولا يجز في حساب!

كان كلا الشخصين جالسا فوق سيارته! مشهدٌ يمثل كوميديا سوداء! • (كبر دماغك) إن أردت أن تعيش بروح هائلة، ونفس مطمئنة، وقلب مرتاح.

• (كبر دماغك) إن أردت أن تسير الأمور ولا تتوقف، إن أردت ألا تشتت أسرتك وألا تفقد ممتلكاتك الأسرية وما بنيته! • (كبر دماغك) إن أردت أن يحترمك الناس ويقدرَك مَنْ حولك. • (كبر دماغك) إن أردت أن تحظى بالمناصب، وأن تفوز بالفرص!

• (كبر دماغك) تعني... أن تتعامل

أحيانا مع شريك حياتك أحيانا كطفل لا يعي كثيرا! لذا فأنت تفعل انسحابا تكتيكيا لاحتوائه!

• (كبر دماغك) بعدم إعطاء الأمور التافهة، والأشخاص التافهين قدراً من تفكيرك أو وقتك.

• (كبر دماغك) بالمرونة الفكرية، وعدم العناد والإصرار على الرأي.

• (كبر دماغك) بأن تتنازل عن موقفك لمصلحة أكبر.

• (كبر دماغك) تعني... أن تتعامل مع الآخرين بسعة بالٍ، ورحابة صدرٍ، وأنس.



- (كِبَر دماغك) بالتغافل وعدم التوقف عند كل محطة.
- (كِبَر دماغك) ولا تُطارِد كل صغير يُلقي عليك بحجرٍ أو يرمي عليك كلمةً.
- (كِبَر دماغك) بعدم التواجد في ساحات النزاع والخلاف والأمور النَّافهة.

• (كِبَر دماغك) بالتغافل والتعامي المحمود وكأنك لم تر ولم تسمع.  
تأمل في ردِّ الكريم ابن الكريم يوسف عليه السلام على اخوته بعد جملة استفزازية تجرح القلب، جملة مؤذية، تحمل إهانة واعتداء عليه، فقالوا: ﴿إِنْ يَسْرِقْ﴾ هذا الأخ، فليس هذا غريباً منه، ﴿فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّهُ مِنْ قَبْلُ﴾ يَعْنُونَ: يوسف عليه السلام، وفي هذا من الغمز عليهما ما فيه، ومع هذا نجد تعامل يوسف - عليه السلام - تعاملًا بلغ الغاية في الأدب، واللطف، والمداواة فوصفه الله بقوله ﴿فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ﴾ ولم يردَّ عليهم على خلاف ما يفهمه كثير من الناس من هذا الصنيع بكونه ضعفاً وخوراً، بل ذكره الله في كتابه ثناءً على يوسف - عليه السلام، لم يتفاعل مع لَمَزِهِم وماضيهم الأسود رغم القدرة الكاملة عليهم، وتلك هي أخلاق النبلاء.  
جحدتها وكتمت السهم في كبدي

جرح الأحبة عندي غير ذي ألم  
وعمر بن عبد العزيز عندما عثر بقدم ذلك الشخص النائم في المسجد،  
والذي قام فزعاً ناهراً الخليفة بقوله "أمجنون أنت؟" قال له عمر: "لا"  
... سؤال وجواب وانتهينا!

(كِبَر دماغك) منهج سلوكي مهم، وأسلوب حياتي جميل، تسيطر فيها على الأمور وتعلو فيها على الصغائر!



المرونة الفكرية



لا تتوقف عند  
كل محطة



تغافل



وسع صدرك



## كبر دماغك

لا تطارد كل صغير  
يلقي عليك بحجر



ابتعد عن النزاع



تعاف



تتنازل عن موقفك  
لمصلحة أكبر



## قطار السَّعادة

خبر دماغك



فِي "كوبنهاجن"، وَفِي أَوَائِلِ  
الْخَمْسِينَاتِ، التَّقَى مُدِيرُ السَّكِّكِ  
الْحَدِيدِيَّةِ بِصَدِيقٍ لَهُ صُحْفِيٍّ،  
تَجَاذَبَا أَطْرَافَ الْحَدِيثِ، وَأَبَاحَ  
الْأَوَّلُ لَصَدِيقِهِ الصُّحْفِيِّ هُمْ أَخِيهِ  
الْمَقْعَدَ وَضَيْقَهُ: فَهُوَ لَا يُبْصِرُ فِي  
هَذِهِ الدُّنْيَا عَبْرَ نَافِذَتِهِ إِلَّا شَيْئًا  
يَسِيرًا مِنَ السَّمَاءِ، وَشَجَرَةً قَدْ  
يَبَسَتْ غُصُونُهَا.

وَعَلَّقَ الثَّانِي عَلَى الْفَوْرِ قَائِلًا:

الْحُلُّ فِي الْقِطَارِ!

قَالَ: كَيْفَ؟ فَرَّدَ عَلَيْهِ صَدِيقُهُ: فِي  
الْقِطَارِ حَيَاةٌ أُخْرَى: حَيْثُ تَتَنَوَّعُ  
الْمَنَاطِرُ وَتَتَبَدَّلُ!

فَقَدَحَتْ حِينَهَا فِكْرَةً عِنْدَ  
الصَّدِيقَيْنِ! وَهِيَ تَنْظِيمُ رَحْلَةٍ  
لِأَخِيهِ وَمَنْ هُمْ فِي حَالَتِهِ، وَكَذَلِكَ  
الْمَهْمُومُونَ، وَمَنْ يُعَانُونَ الْأَمْرَاضَ  
وَالْأَوْجَاعَ وَمَنْ ضَاقَتْ بِهِمُ الْأَرْضُ،  
وَمِمَّنْ قَضَى عُمُرَهُ طَرِيحَ فَرَّاشٍ،  
أَوْ أُسِيرَ مَرَضٍ، فِي قِطَارٍ يَجُوبُ  
بِهِمْ كُلَّ مَنَاطِقِ الدَّانِمَارِكِ بَيْنَ  
أَنْهَارٍ تَمَلَأُ بِزُرْقَتِهَا النَّفْسُ بِهَجَّةٍ

وَرَاخَةٌ، وَجِبَالٌ شَامَخَةٌ تُعَانِقُ الْأَفْقَ، فِي جَوْلَةٍ بَيْنَ أَحْضَانِ السُّهُولِ  
 الْمُسْتَبْشِرَةِ الَّتِي تَخْشَعُ مَعَهَا الْأَرْوَاحُ وَتَرِقُّ النُّفُوسُ مَعَهَا، وَيَحْيَا مَعَهَا  
 الْأَمَلُ، رِحْلَةً يَسْتَمْتِعُونَ فِيهَا بِالْمَطَرِ الَّذِي يَهْطُلُ فِي لَحْظَةِ جُودٍ مِنْ  
 الْخَالِقِ، إِنَّهَا رِحْلَةٌ مَاتِعَةٌ مَعَ أَغْصَانِ تُعَانِقُ الرِّيحَ، وَطُيُورٍ تُفَرِّدُ جَذَلِي  
 بَارُوعِ الْأَغْنِيَاتِ، يَالِهَا مِنْ رِحْلَةٍ جَمِيلَةٍ مَعَ طَبِيعَةٍ فَائِتَةٍ، رِحْلَةٌ بَيْنَ صَفَاءِ  
 مِيَاهِ الْأَنْهَارِ، وَعِطْرِ شِدْيٍ مِنْ تَنَاطُرِ الْأَزْهَارِ! مُرُوجٌ خَضِرَاءُ عَلَى بِسَاطِهَا  
 الْأَخْضَرِ انْتَشَرَتْ هَاتِيكَ الْأَبْقَارُ تَمَرُّحٌ وَتَرَعَى أَمْنَةً مُطْمَئِنَّةً، وَمَا هَمُّهَا  
 شَيْءٌ وَالْمَرْعَى خَصْبٌ، وَالْمُورِدُ عَذْبٌ، قَدْ أَتَاهَا رِزْقُهَا رَغَدًا؛ فَهِيَ نَاعِمَةٌ  
 الْبَالِ، مُطْمَئِنَّةٌ الْقَلْبِ، فِي طَبِيعَةٍ تَتَغَيَّرُ وَتَتَبَدَّلُ، وَتَكْسِرُ حَاجِزَ الْمَلَلِ فِي  
 النُّفُوسِ!

وَالْقِطَارُ - بِالنَّاسِبَةِ - يُعَدُّ مَصْدَرُ الْهَامِ لِلأَدْبَاءِ وَالشُّعْرَاءِ وَالْفَلَسَفَةِ  
 وَالْكَتَّابِ وَالْفَنَّانِينَ، الَّذِينَ لَا يُنْكِرُونَ  
 بِأَيِّ حَالٍ مِنَ الْأَحْوَالِ فَضَّلَ الْقِطَارُ  
 عَلَيْهِمْ خَاصَّةً فِي تَطَوُّرِهِمُ الْأَدَبِيَّ عَبْرَ  
 التَّارِيخِ.. فَهَذَا الْفَنَّاَنُ "سَلْفَادُور دَالِي"  
 وَلَقَدْ بَلَغَ عَشَقَهُ لِلْقِطَارِ إِلَى الْحَدِّ  
 الَّذِي أَظْهَرَهُ لَنَا فِي الْكَثِيرِ مِنْ أَعْمَالِهِ  
 وَلَوْحَاتِهِ التَّشْكِيلِيَّةِ الَّتِي أَثْرَى بِهَا عَالَمَ  
 الْفَنِّ. وَالْأَدِيبُ الشَّيْخِيُّ الْمَوْلِدُ الْأَلْمَانِيُّ  
 الْلُفَّةُ "فِرَانْتِسْ كَافْكَ" وَالَّذِي تُوِّفِيَ عَامَ  
 ١٩٢٧م كَانَ قَدْ ذَكَرَ مِرَارًا أَنَّ الْعَدِيدَ  
 مِنْ قَصَصِهِ وَرَوَايَاتِهِ قَدْ وُلِدَتْ أَفْكَارُهَا  
 لَدَيْهِ إِمَّا دَاخِلَ الْقِطَارِ وَإِمَّا بِإِيْحَاءِ  
 مِنْهُ، مِثْلَ مَجْمُوعَتِهِ "سُورُ الصِّينِ"!



لَقِبَتْ فِكْرَةُ قِطَارِ السَّعَادَةِ تَرْحِيبًا كَبِيرًا مِنْ بَعْدَمَا كَتَبَ عَنْهَا الصُّحْفِيُّ، وَتَسَارَعَتِ الشَّرَكَاتُ وَالْجِهَاتُ الْحُكُومِيَّةُ وَالْأَفْرَادُ لِدَعْمِهَا، وَتَطَوَّعَ عَشْرَاتُ الْمَرْضِيَّينَ وَالْمَرْضَاتِ لِلْعَمَلِ فِي قِطَارِ السَّعَادَةِ، وَقَدَّمَ النَّاسُ مَوْئِنَةَ الرِّحْلَةِ مِنَ الْمَأْكَلِ وَالْمَشْرَبِ، وَقَدَّمَتِ الشَّرَكَاتُ كُلَّ مُسْتَلْزَمَاتِ الرِّحْلَةِ لِلْمُشَارِكِينَ، وَلَمْ تَمُضْ أَسَابِيعُ حَتَّى تَهَيَّأَ الْقِطَارُ وَاكْتَمَلَ الْعَدَدُ، وَقَدْ كَانَ مِنَ الْمَفْتَرَضِ أَنْ يَحْضُرَ الرُّكَّابُ فِي ضُحَى يَوْمِ الْمَغَادِرَةِ، فَلَمْ تُشْرِقِ الشَّمْسُ إِلَّا وَقَدْ اجْتَمَعُوا! مِنْ فَرَطِ حِمَاسِهِمْ!

دَوَّتِ الصَّافِرَةُ فَانْطَلَقَ الْقِطَارُ فِي أَجْوَاءٍ جَمِيلَةٍ.. فَرَقَّةٌ تَعْرِفُ، وَجُمْهُورٌ يُصَفِّقُ، وَوُرُودٌ تَتَنَّرُ، وَهَدَايَا تَقْدَمُ، وَمَسْئُولُونَ كِبَارٌ يَشْجَعُونَ، كَانَ كَرْنَفَالِ فَرَحٍ وَأَنْسٍ...

تَوَقَّفَ الْقِطَارُ فِي مَحَطَّتِهِ الْأُولَى، وَإِذَا بِجُمُوعٍ مِنَ النَّاسِ تَسْتَقْبِلُهُمْ بِالْهَتَافَاتِ وَالْهَدَايَا وَالْوُرُودِ، وَفِي الْمَحَطَّاتِ الَّتِي يَتَوَقَّفُونَ فِيهَا يُحْمَلُونَ عَلَى الْأَكْتَافِ فِي مَشْهَدٍ بَهِيجٍ، حَيْثُ تَقَامُ لَهُمُ الْمَادِبُ الْفَاخِرَةُ وَالْحَفَلَاتُ الصَّاخِبَةُ، وَتُعْرَضُ لَهُمُ الْمَسْرُحِيَّاتُ الْكُومِيْدِيَّةُ!

بِرَنَامَجٍ حَافِلٍ بِالزِّيَارَاتِ وَالْمُنَاسِبَاتِ؛ حَيْثُ الشَّوَاطِئُ وَالْمَتَاحِفُ وَالْحَدَائِقُ!

رِحْلَةٌ يَنْسَوْنَ الِهَمَّ مَعَهَا، وَتَتَجَدَّدُ عِلَاقَاتُهُمْ بِالْحَيَاةِ يَتَعَرَّفُونَ عَلَى بَعْضِ، يَمِيشُونَ فِي هَذَا الْقِطَارِ كَالْأُسْرَةِ الْوَاحِدَةِ يَشْدُونَ عَلَى أَيْدِي بَعْضِهِمْ، يَنْقَاسِمُونَ الِهَمَّ وَيَتَشَارَكُونَ الْوَجَعَ، يُفَنُّونَ وَيُصَفِّقُونَ، اسْتِغْرَاقًا تَامًا فِي جَمَالِ اللَّحْظَةِ، وَاسْتِثْمَارًا رَائِعَ لِقُوَّةِ (الآن!).

وَفِي نَهَايَةِ الرِّحْلَةِ يَعُودُونَ بِمَعْنَوِيَّاتٍ مُرْتَفِعَةٍ، وَنَفْسِيَّاتٍ مُتَفَائِلَةٍ، بَلْ وَمِنْهُمْ مَنْ كَتَبَ لَهُ الشِّفَاءُ مِنْ شَلَلٍ أَوْ مَرَضٍ، وَالْبَشَرُ يَنْسَوْنَ التَّفَاصِيلَ، وَلَكِنْ لَا يَنْسَوْنَ الشُّعُورَ، وَنَحْنُ لَا نَتَذَكَّرُ الْأَيَّامَ، بَلْ نَتَذَكَّرُ اللَّحْظَاتِ!

وَكَانَتْ بَدَايَةَ حَيَاةٍ جَدِيدَةٍ!

وفي هذا الشأن، يقول حكيم: طلبت من الله كل شيء لاستمتع بالحياة؛ فأعطاني الحياة لاستمتع بكل شيء!

وكان من بين هؤلاء فتاة قد ابتليت بصدمة ما استطاعت بعدها الكلام، وكانت تقاتل خلال الرحلة لكي تنطق ولو حرفاً لتشارك رفاقها الحديث والضحك، وكان موجعاً أن تراها تصر على أسنانها بمعاناة شديدة وتحرك شفتيها دون جدوى ولكنها في نهاية الرحلة، وبينما الممرضة تمسك بيدها؛ تمتمت وبصعوبة بالغة وقالت: شكرًا!

وكانت البداية؛ حيث استطاعت بعد عام أن تتكلم بوضوح تام، ودون معاناة.. وهناك الكثير من الحالات التي كتب الله لها حالاً أفضل.

وصف الاكتئاب بأنه: فن عدم فعل أي شيء، ويصيب الإنسان شعور بأن الحياة ميؤوس منها، ومن أنجع علاجاته التنقل والتغيير والذهاب لأماكن جديدة. عندما يزورك هم لا تستسلم، وسع في أرض الله، غير مكانك وبدل جذرانك، وانطلق، قاوم التعب والاكتئاب بالتأمل في السماء، وباستنشاق الهواء النقي

و"سايروس" يقول: سر دوام المتع تنوعها.

لا تنس والدتيك خذهم في رحلة - إذا كنت تقدر - إلى إحدى الدول ذات الطبيعة.

وأنت أيها الصحيح المعافى، لماذا الضيق؟ لماذا تحمل الدنيا على رأسك؟

وأنت يا من يشعر بالملل ويصدره لمن حوله، ألا تسعك

نصيحة الأديب الألماني "نتشه": ليس الحياة

أقصر مائة مرة أن تصيب نفسك بالملل؟

وقد نصح الأديب عبد الوهاب مطاوع

صديقاً له أنهكه الاكتئاب:



يا صديقي، اخرج في الجو العاصف، ولا تستسلم لتجهّم الجو حولك..  
ولا تسجن نفسك داخل جدران بيتك أياماً طويلة خوفاً من البرد والمطر؛  
فلأن تشكّون لفحة برد، أرحم كثيراً من أن يتسلل اكتئاب الشتاء فيملاً  
روحك بالحزن الغامض والشجن.

ما أروع تلك الحكمة القائلة: "الحياة نهر متدفق، عليك أن تجاريه  
لتستمتع بمباهجه!"

انفض غبار الهم والكسل والحزن، وعش متحرراً من تلك الأثقال،  
من ذلك الجمود، وعش الحياة مستمتعاً بما تملك، دع قطارك يسير،  
واستمع برحلة الحياة المبهجة ولا تمت قبل يومك.

شارك من حولك لحظات الفرح والمتع الصغيرة، شاركهم الضحك،  
وقاسمهم الهم، ستصل لمراتب عالية في سلم السعادة.

يوماً ما قابل المحفّز المشهور "روبن شارما" رجلاً غنياً جاوز السبعين،  
يقول: وقبل أن نفترق أغمص عينيّه وابتسم، سألته: ما الأمر؟

فأجاب بإجابة لم ينسها "شارما": لا شيء مهماً، كل ما في الأمر أنني  
استمتعت بالنسمات الرقيقة، إنه شيء رائع!

قطار السعادة

# خمسة قرارات ستندم عليها.

خير دماغك



وَتَظَلُّ الْأَيَّامُ مُعَلِّمًا جَيِّدًا لِمَنْ أَرَادَ،  
وَلَكِنْ هَلْ نَمْلِكُ عُمْرًا كَافِيًا لِكَيِّ  
نَتَعَلَّمَ كُلَّ شَيْءٍ بِأَنْفُسِنَا؟ أَوْ أَنْ  
نُخْضِعَ مَوَاقِفَنَا لِقَانُونِ التَّجَرُّبَةِ  
وَالْخَطَا؟ تَحَدَّثْتُ دِرَاسَاتٍ عَنْ  
أُمُورٍ نَدِمُ عَلَيْهَا أَصْحَابُهَا، فَبَعْدَ  
سَنَوَاتٍ اكْتَشَفُوا أَنَّهُمْ سَارُوا  
فِي الطَّرِيقِ الْخَطَا، وَدُونِكَ  
تِلْكَ السُّلُوكِيَّاتِ الْجَالِبَةِ لِلنَّدَمِ  
مُسْتَقْبَلًا، فَإِنْ كَانَتْ حَاضِرَةً فِي  
حَيَاتِكَ فَتَوَقَّفْ عَنْهَا، أَوْ فَاسْتَعِدَّ  
لِمَسَاحَاتِ نَدَمٍ تَغْزُو حَيَاتَكَ.  
أَمَرْتُهُمْ أَمْرِي بِمُنْعَرَجِ اللَّوْىِ ..  
..فَلَمْ يَسْتَجِيبُوا الرَّشْدَ الْأَضْحَى الْغَدِ

١- اللهُ خَلَفَ إِرْضَاءَ الْبَشَرِ

لَا تُهْدِرِ الْوَقْتَ، وَلَا تُتَفِقِ الْمَالَ،  
وَلَا تَعْبَثْ بِالْمَبَادِي، كَي تَرْضِيَهُمْ،  
وَاحْذَرِ تَسْؤُلَ حُبِّهِمْ أَوْ إِعْجَابِهِمْ،

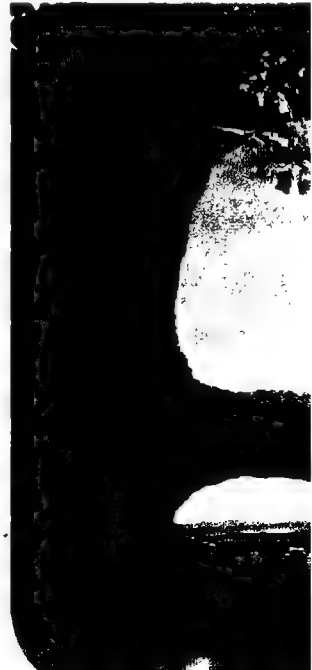


أَوْ أَنْ تَتَوَقَّفَ حَيَاتُكَ عَلَى مُحَاوَلَاتِ كَسْبِ رِضَاهُمْ، أَوْ نِيلِ اسْتِحْسَانِهِمْ.  
وَالْمَشْكَالَةُ أَنَّ هَؤُلَاءِ لَيْسُوا عَلَى رَأْيٍ وَاحِدٍ، كَيْ تُوَجَّهَ الطَّاعَةُ لَهُ، بَلْ إِنَّ لِكُلِّ  
وَاحِدٍ رَأْيًا، فَكَيْفَ سَتَرْضِي الكُلَّ؟

وَأَحْيَانًا يَكُونُ لِأَحَدِهِمْ رَأْيٌ فِي الصَّبَاحِ، وَآخَرُ فِي الْمَسَاءِ فَهَلْ سَتَرْكُضُ  
كَالْمَجْنُونِ خَلْفَ إِرْضَائِهِ؟ إِذَنْ: أَرْضِ رَبَّكَ وَسَيَكْفِيكَ. وَلَا تَقْلُقْ كَثِيرًا  
بِشَأْنِ كَيْفَ سَيَحْكُمُ عَلَيْكَ الْآخَرُونَ، أَوْ كَيْفَ يَرَوْنَكَ؟ فَأَنْتَ تَعْلَمُ فِي  
قَرَارَةِ نَفْسِكَ، وَفِي دَاخِلِ قَلْبِكَ حَقِيقَةُ: مَنْ أَنْتَ، وَمَا أَنْتَ عَلَيْهِ؟ لَا يَجِبُ  
أَنْ تَكُونَ كَامِلِ الْأَوْصَافِ؛ لِتَحْصُلَ عَلَى إِعْجَابِ الْآخَرِينَ وَانْبِهَارِهِمْ؛ بَلْ  
اجْعَلْهُمْ يَبْهَرُونَ وَيُعْجَبُونَ بِطَرِيقَةِ تَغْلِبِكَ عَلَى نِقَاطِ النِّقْصِ وَالضَّعْفِ  
فِيكَ، وَكُنْ عَلَى سَجِيَّتِكَ، لَا تَخْشَرْ  
نَفْسَكَ لِتَكْسِبَ النَّاسَ.

## ٢- مُرَافَقَةُ السَّلْبِيِّينَ.

قَالُوا قَدِيمًا: جَاوِرِ السَّعِيدِ تَسْعَدُ؛  
وَأَقُولُ: جَاوِرِ الْإِيجَابِيِّ تَكُنْ مِثْلَهُ؛ تَخْلُصْ  
مِنَ الرُّفْقَةِ السَّلْبِيَّةِ الَّتِي يَسْتَهْيِنُونَ  
بِقُدْرَاتِكَ، وَيَسْرِقُونَ أَمَالِكَ، وَيُهْمَشُونَ  
قِيَمَتَكَ. تَخْلُصْ مِنْ كُلِّ شَخْصٍ يُمَارِسُ  
دَوْرَ الضَّحِيَّةِ، قُلْ (لَا) لِكُلِّ شَخْصٍ  
يُلْقِي عَلَيْكَ بِنَفَايَاتِهِ الْفِكْرِيَّةِ مِنْ تَشَاوُمٍ  
وَيَأْسٍ، وَإِنْ لَمْ تَتَّخِذْ إِجْرَاءً فَسَتَرَى



مستقبلاً كَيْفَ أَنْ هَؤُلَاءِ أَفْسَدُوا حَيَاتَكَ، بَلْ دَمَرُوهَا! وَكَيْفَ عَطَلُوكَ عَنْ تَحْقِيقِ الْأَمَالِ! وَكَيْفَ ضَيَّقُوا عَلَيْكَ الْحَيَاةَ الرَّحْبَةَ! وَكَيْفَ سَطَّحُوا لَكَ الْأُمُورَ! تَذَكَّرْ أَنَّ مُصَاحِبَةَ السَّلْبِيِّينَ أَمْرٌ أَنْتَ مَنْ اخْتَارَهُ، وَأَنْتَ كُنْتَ قَادِرًا عَلَى تَغْيِيرِ هَذَا الْاِخْتِيَارِ، وَأَنَّهُ لَمْ يَكُنِ التَّزَامًا مَفْرُوضًا عَلَيْكَ.

### ٣- الاستسلام مُبَكَّرًا.

فِي لَحْظَةٍ قَدْ تَكْتَشِفُ أَنَّهُ لَمْ يَتَّبَقْ عَلَى نَقْطَةِ النِّهَايَةِ إِلَّا خُطْوَةٌ وَاحِدَةٌ، وَلَكِنْ - لِلْأَسَفِ - تَكُونُ قَدْ اسْتَسَلَّمْتَ وَتَوَقَّفْتَ عَنِ الْمُحَاوَلَةِ وَالْاجْتِهَادِ؛ فِضَاعُ كُلِّ جُهْدِكَ، سَتَنْدَمُ عَلَى أَنَّكَ لَمْ تَنْهَضْ ثَانِيَةً، وَلَمْ تُجَرِّبْ مُجَدِّدًا، وَلَمْ تُخْضِ التَّجَرِبَةَ مَرَّةً أُخْرَى، سَتَنْدَمُ لِأَنَّكَ مَكَّنْتَ الْيَأْسَ مِنْكَ، وَسَلَّمْتَ نَفْسَكَ لِلْإِحْبَاطِ، سَتَنْدَمُ عِنْدَمَا تُدْرِكُ أَنَّهُ لَا نَجَاحَ دُونَ إِخْفَاقٍ، وَأَنْ الْاِسْتِسْلَامَ لَمْ يَكُنْ إِلَّا اعْتِرَافًا بِعَجْزٍ لَيْسَ فِيكَ، تَذَكَّرْ أَنَّ خَسَارَةَ مَعْرَكَةٍ لَا تَعْنِي خَسَارَةَ الْحَرْبِ، وَإِخْفَاقُكَ فِي أَمْرٍ لَا يَعْنِي أَنَّكَ لَمْ تَعُدْ قَادِرًا عَلَى التَّمَكُّنِ مِنْهُ، وَاسْتَحْضِرْ أَنَّ الْإِخْفَاقَ لَيْسَ عَارًا إِذَا بَذَلْتَ جُهْدَكَ بِإِخْلَاصٍ، وَتَذَكَّرْ أَنَّ الْمَرَّةَ لَا يَعْدُ مُحَقِّقًا حَتَّى يَقْبَلَ الْهَزِيمَةَ، وَيَتَخَلَّى عَنِ الْمُحَاوَلَةِ، فَحَاوِلْ مَرَّةً بَعْدَ مَرَّةٍ، وَأَعِدِ الْكُرَّةَ بَعْدَ الْكُرَّةِ، وَسَتَصِلُ إِلَى مُبْتَغَاكَ - بِإِذْنِ اللَّهِ.

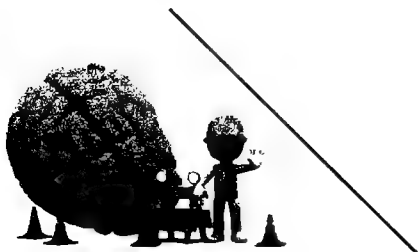
### ٤- الركض الدائم فِي الْحَيَاةِ

الْحَيَاةُ مِثْلُ الشَّعْرَةِ، تَشُدُّهَا بِلِينٍ حَتَّى تُبْقِيَهَا مَشْدُودَةً، مِنْ دُونِ أَنْ تَقْطَعَهَا أَوْ تُرَخِّبَهَا. فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، سَيَكُونُ عَلَيْكَ الْاِسْتِرْخَاءُ وَتَرْكُ

الحياة تأخذ مجراها، دون قلقٍ منك أو تدخلٍ؛ تعلم متى تُرخي ومتى تشد. تنفس بعمق، ثم حين ينقشع الغبار، وتستطيع رؤية ما أمامك، خذ خطوة أخرى للأمام.

هـ- الأمل الكاذب.

العالم ليس مديناً لك بأي شيءٍ ليُقدمه لك، بل أنت المدين لهذا العالم بأن تقدم له شيئاً ما. توقف عن أحلام اليقظة، وترجمها إلى أفعالٍ وخطواتٍ فعلية. اعمل لأن تكون من أهل الأفعال لا الآمال وحسب. تحمل كامل المسؤولية عنك وعن مستقبلك، وكُن في موقع التحكم. حيث إن الله -عز وجل- الذي اتقن كل شيءٍ قد خلقك، فأنت ذو أهمية، وذو غايةٍ ونفعٍ في هذه الدنيا الفانية. لا تجلس وتنتظر أحدهم ليفعل شيئاً ما في يومٍ ما. العالم بحاجة إليك، اخرج واترك بصمتك ولا تتكاسل أو تعيش حياة من الآمال الخالية من الأفعال.



# خمسة قرارات ستندم عليها.



الأمل الكاذب



الاستسلام  
مبكراً



الركض الدائم  
في الحياة!



اللهث خلف إرضاء البشر



مرافقة الشلبيين

# خمسَةُ قَرَارَاتٍ سَنُنَدِّمُ عَلَيْهَا.



# اثنتا عشرة حيلة للضغط؛ انْتَبِهْ لَهَا!

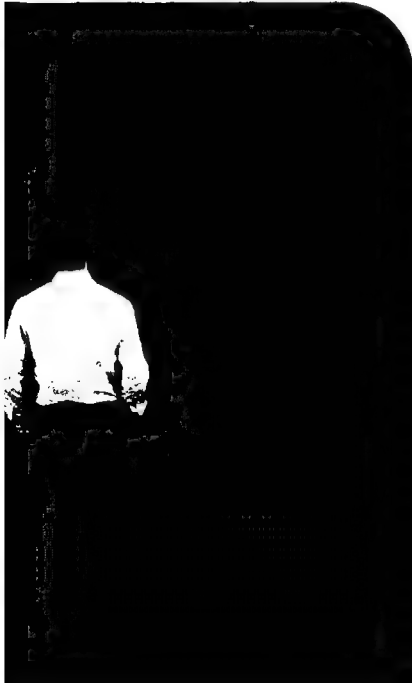
كَبِير دماغك

يُمَارِسُ عَلَيْنَا الْبَقْضُ حِيلًا  
وَأَسَالِيبَ لِإِجْبَارِنَا عَلَى سُلُوكِ  
مُعَيَّنٍ، أَوْ تَبْنِي فِكْرَ مُعَيَّنٍ، أَوْ  
التَّوَقُّفَ عَنِ تَصَرُّفٍ لَا يَرُوقُ لَهُمْ،  
وَبَعْضُهُمْ يُمَارِسُهَا بِوَعْيٍ، وَأَحْيَانًا  
دُونَ وَعْيٍ.

وَالْمَشْكَلَةُ تَكْمُنُ فِي عَدَمِ يَقِظَتِنَا  
لِتِلْكَ الْأَسَالِيبِ؛ وَمِنْ ثَمَّ يَتِمُّ  
التَّحَايُلُ عَلَيْنَا بِطَرِيقَةٍ نَرَاهَا  
مَشْرُوعَةً، وَعَدَمُ الْإِنْتِبَاهِ لِتِلْكَ  
الْحِيلِ يَنْقُلُنَا مِنْ مُرْبَعِ الْإِسْتِقْلَالِيَّةِ  
لِمُرْبَعِ التَّبَعِيَّةِ وَالْإِسْتِفْلَالِ، كَمَا أَنَّهَا  
تَجْعَلُنَا أَلْمُوبَةَ فِي يَدِ الْآخَرِينَ نَفْعُلُ  
مَا يَشْتَهُونَ، سَأَسْرُدُ عَلَيْكَ جُمْلَةً  
مِنَ الْحِيلِ مَعَ شَرْحٍ مُخْتَصَرٍ:

## ١- حيلة الشهرة.

كَثِيرًا مَا يُقَدِّمُ الْمَشَاهِيرُ دَعَايَةً  
لِلنُّتْجِ أَوْ مَطْعَمٍ أَوْ بَلَدٍ، وَالْمَشْكَلَةُ أَنَّ  
الشَّهْرَةَ هُنَا وَضُعْتُ مَعْيَارًا لِمُنَاسَبَةِ  
وَجُودَةِ الْأَشْيَاءِ؛ وَالْحَقِيقَةُ أَنَّ ثَنَاءَ  
مَشْهُورٍ عَلَى شَيْءٍ لَا يَعْنِي أَفْضَلِيَّتَهُ  
بِالضَّرُورَةِ، وَالطَّامَّةُ أَنَّ بَعْضَ  
الْمَشَاهِيرِ لَا مَنْطِقَ وَلَا عُمُقَ وَلَا  
وَرَعَ وَلَا حَتَّى ذَوْقَ، وَيُعْلِنُونَ عَنْ أَيِّ



أَمْرُ مَهْمَا كَانَتْ دَرَجَةُ كِفَائَتِهِ أَوْ جَوْدَتِهِ، الْمُهْمُ الْمَالُ، وَالْكَارِثَةُ مَا تَرَاهُ  
مِنَ الْإِنْدِفَاعِ الشَّدِيدِ مِنْ قِبَلِ الْعَامَّةِ عَلَى هَذَا الْمُنْتَجِ؛ لِذَا أَنْصَحُكَ بِعَدَمِ  
الْإِسْتِجَابَةِ إِلَّا لِمَا تَقَرَّرُ أَنْتَ فِي دَاخِلِكَ أَنَّهُ مُنَاسِبٌ، لَا لِكَوْنِ فُلَانٍ أَوْ عِلَانٍ  
أَعْلَنَ عَنْهُ.

## ٢. حِيلَةُ الْكَثْرَةِ

كَثِيرًا مَا نَسْمَعُ عِبَارَةً: أَنَّ الْإِقْبَالَ عَلَى هَذَا الْعَطَرِ كَبِيرٌ، أَوْ النَّاسُ يُحِبُّونَ  
هَذَا الطَّبَقَ، وَبَعْضُ الْبَاعَةِ رُبَّمَا دَلَّسَ فِي الْأَمْرِ، أَوْ رُبَّمَا كَانَ يُدْرِكُ أَثَرُ  
كَلِمَةٍ: "الطَّلَبُ كَبِيرٌ عَلَى هَذَا الْمُنْتَجِ"؛ حَتَّى لَوْ كَانَ هَذَا صَحِيحًا، أَلَسَتْ  
تَمْلِكُ ذَوْقًا وَرَأْيًا خَاصًّا فِيكَ؟، لِمَاذَا تَتَنَازَلُ عَنْ رَأْيِكَ، وَتُغَيِّرُ عَقْلَكَ  
لِغَيْرِكَ؟.

## ٣- حِيلَةُ الذَّنْبِ

كَأَنَّ يَقُولُ لَكَ أَحَدٌ: "أَسْتَفْرِبُ أُنْتُكَ  
تَفْعَلُ كَذَا"، كَمَا حَدَّثَ لِأَحَدِ الْفَضْلَاءِ  
عِنْدَمَا فَازَ نَادٍ رِيَاضِيٌّ يَمِيلُ إِلَيْهِ فَعَبَّرَ  
عَنْ سَعَادَتِهِ بِأَدَبٍ، فَأَتَاهُ أَحَدُهُمْ  
مُسْتَكْرًا وَقَالَ لَهُ: كَيْفَ أَحَدٌ فِي مَكَانَتِكَ  
يَفْعَلُ هَذَا؟ وَالْمُضْحَكُ فِي الْأَمْرِ أَنَّ  
سَبَبَ الْإِعْتِرَاضِ هُوَ كَوْنُ هَذَا النَّادِي لَا  
يُحِبُّهُ؛ أَوْ يَقُولُ لَكَ أَحَدُهُمْ عَلَى تَصَرُّفٍ  
عَارِضٍ لَمْ تُوَفَّقْ فِيهِ: "أَيْنَ ضَمِيرُكَ؟"  
وَالْقَضِيَّةُ وَمَا فِيهَا هُوَ إِشْعَارُكَ بِالذَّنْبِ  
بِتَضْخِيمِ الْأُمُورِ؛ وَذَلِكَ إِمَّا لِلتَّقْلِيلِ مِنْ  
شَأْنِكَ، أَوْ لِفَعْلٍ مَا يُحِبُّ.



#### ٤- حيلة الوقت

كَانَ يَقُولُ لَكَ أَحَدُهُمْ: الْيَوْمَ هَذَا آخِرُ فُرْصَةٍ لِهَذَا السَّعْرِ، أَوْ يَطْلُبُ مِنْكَ أَحَدُهُمْ أَنْ تَتَّخِذَ قَرَارًا مُعَيَّنًا فِي لَحْظَةٍ مَا مُتَذَرِّعًا بِضَيْقِ الْوَقْتِ، وَصَدَّقْتَنِي أَنَّ الْأَمْرَ لَا يَعْدُو كَوْنَهُ وَسِيلَةً ضَغْطَ لَا أَكْثَرَ، وَكَمْ مِنْ شَخْصٍ نَدِمَ نَدَمًا شَدِيدًا عَلَى سُرْعَةِ اتِّخَاذِ الْقَرَارِ، دَائِمًا قُلْ لِكُلِّ مَنْ يُحَاوِلُ أَنْ يُعَارِسَ عَلَيْكَ تِلْكَ الْحِيلَةَ: "سَأَتَأَمَّلُ، وَالْخَيْرُ فِيمَا اخْتَارَهُ اللَّهُ!".

#### ٥- حيلة الندرة

فَكثيرًا مَا يُحَاوِلُ الْبَاعَةُ الضَّغْطَ بِكَلِمَةٍ: آخِرُ قِطْعَةٍ، أَوْ لَمْ يُصْنَعْ مِنْ هَذِهِ الْحَقِيقَةِ إِلَّا عَدَدٌ مُحَدَدٌ؛ وَتِلْكَ حِيلَةٌ قَدِيمَةٌ حَدِيثَةٌ، قَانُونُ النَّدْرَةِ يُفِيدُ أَنَّ الْإِنْسَانَ عِنْدَمَا يَشْعُرُ أَنَّ شَيْئًا مَا مُتَوَافِرٌ بِكَمِّيَّةٍ قَلِيلَةٍ، وَعَمَّا قَرِيبٍ سَيُصْبِحُ نَادِرًا أَوْ مُسْتَحِيلَ الْحُصُولِ عَلَيْهِ، يَقْتَنِعُ بِضُرُورَةِ اقْتِنَائِهِ، لِأَنَّهُ يَعْتَقِدُ أَنَّهُ إِنْ لَمْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فِي الْحَالِ فَسَيَقُومُ آخَرُونَ بِاسْتِنْفَادِهِ! أَنْتِ أَيْضًا بِإِمْكَانِكَ أَنْ تُصْبِحَ نَادِرًا وَتَجْعَلَ النَّاسَ يَقْتَنِعُونَ بِأَهَمِّيَّتِكَ، فَقَطِّ اكْتَسَبِ مَهَارَاتٍ، فِيمَا، أَخْلَاقًا، وَعَادَاتٍ جَدِيدَةً، أَوْ تَعْلَمِ أَشْيَاءَ لَا يَمْلِكُهَا مَنْ حَوْلَكَ.

#### ٦- حيلة الهدية

أَحْيَانًا تُصَيِّرُ مَدِينًا لِشَخْصٍ مَا أَوْ جَهَةً مُعَيَّنَةً بِجَمِيلِ أَسَدِي إِلَيْكَ، وَعِنْدَمَا يَطْلُبُ مِنْكَ ذَلِكَ الشَّخْصُ تَقْدِيمَ خِدْمَةٍ مُعَيَّنَةٍ تَجِدُ مِنَ الصَّعْبِ مُوَاجَهَتَهُ بِالرَّفُضِ، عَكْسُ أَيِّ شَخْصٍ آخَرَ لَمْ يُقَدِّمَ لَكَ أَيَّ مَعْرُوفٍ.

#### ٧- حيلة المقارنة

ذَاتَ يَوْمٍ رَكِبْتُ مَعَ سَائِقٍ خَاصٍّ، وَحَدَّثَنِي قَائِلًا: رَكِبَ مَعِيَ فُلَانٌ وَأَعْطَانِي إِكْرَامِيَّةً مَبْلَغُ كَذَا - مَبْلَغٌ كَبِيرٌ جَدًّا - يَرِيدُ الضَّغْطَ عَلَيَّ؛ وَبَعْضُ النِّسَاءِ



تُمَارِسُ هَذَا الْأَسْلُوبَ مَعَ زَوْجِهَا كَأَن تَقُولُ لَهُ: "زَوْجُ أُخْتِي فَعَلَ كَذَا"،  
أَوْ "زَوْجُ صَدِيقَتِي أَهْدَاهَا كَذَا"، لَا تَضَعُفَ أَمَامَ هَذَا الْأَسْلُوبِ، فَكُلُّهُ  
ظُرُوفُهُ، وَرَبِّمَا كَانَتْ الْمَعْلُومَةُ أَسَاسًا غَيْرَ دَقِيقَةٍ.

#### ٨- حيلة الحب

كَأَن يَأْتِي زَوْجٌ لَزَوْجَتِهِ وَيَقُولُ لَهَا: "لَوْ كُنْتُ تُحِبِّينَنِي لَفَعَلْتُ كَذَا"،  
وَالَّذِي يُحِبُّ لَا يَفْعَلُ هَذَا، وَبَعْضُهُمْ يُجِيدُ وَسِيلَةَ الْإِتْرَازِ الْعَاطِفِي،  
وَالْحُبُّ لَيْسَ مَجَالًا لِلْمُسَاوَمَةِ، وَلَا مَضْمَرًا لِتَحْقِيقِ الرِّغْبَاتِ الْخَاصَّةِ، لَا  
تَخْضَعُ، فَالْحُبُّ الْمَشْرُوطُ لَيْسَ حُبًّا

#### ٩- حيلة الكبرياء

حَيْثُ دَغْدَغَةُ الْكِبْرِيَاءِ وَابْرَازُهَا فِي الْمَشْهَدِ، كَأَن يَقُولُ أَحَدُهُمْ: "مِثْلُكَ  
قَادِرٌ عَلَى فِعْلِ هَذَا الْأَمْرِ"، أَوْ يَقُولُ أَحَدُهُمْ لِرَجُلٍ وَجِيهٍ: "شَخْصٌ  
بِمَكَانَتِكَ لَا يَتَرَدَّدُ عَنْ فِعْلِ هَذَا"، أَوْ يَقُولُ: "وَجَاهَتُكَ وَمَكَانَتُكَ لِهَما قَدْرٌ  
عَنْ فُلَانٍ".

#### ١٠- حيلة التخويف

كَأَن يَقُولُ أَحَدُهُمْ لِشَخْصٍ يُرِيدُ مِنْهُ أَنْ يَتَوَقَّفَ عَنْ فِعْلِ لَا يُعْجِبُهُ:  
"أَحْتِمَالُ تَخْسَرُنِي"، أَوْ "أَحْتِمَالُ تَخْسَرُ كُلَّ شَيْءٍ"، أَوْ جُمْلَةً "الْوَضْعُ  
الْقَائِمُ لَنَ يَدُومَ"، وَغَيْرَهَا مِنْ جُمَلِ التَّهْدِيدِ وَالتَّخْوِيفِ.

#### ١١- حيلة "اطلب أكثر"

حَيْثُ الْمُبَالَغَةُ فِي الطَّلَبِ، كَأَن يَطْلُبُ أَحَدُهُمْ  
أَجْرًا كَبِيرًا مُقَابِلَ خِدْمَةٍ، أَوْ يَطْلُبُ وَقْتًا  
طَوِيلًا أَطْوَلَ مِنَ الْمُعْتَادِ لِإِنْجَازِ أَمْرٍ،



أَوْ أَنَّكَ تَعْرِضُ مَبْلَغًا مُتَدَنِّيًّا جِدًّا لِشِرَاءِ شَيْءٍ، لَا تَجْعَلُهُمْ يَمُرُّونَ تِلْكَ الْحِيلَةَ، وَعَلَيْكَ بِالْوَاقِعِيَّةِ فِي قِيَاسِ الْأُمُورِ وَعَدَمِ الانْجِرَافِ مَعَ تِلْكَ الْحِيلَةِ.

## ١٢- حيلة الخدمة

لاحظ ما يفعله عاملُ الفندقِ عندما يُرافقك لفرقتك، تجدهُ يقومُ بمهام سهلُ القيام بها، كفتح الستائر، وإضاءة الأنوار، وتشغيل التلفاز، فالبعض يُقدِّمُ خدماتٍ سهلةً لك ليُظهر أنه صاحبُ معروفٍ عليك بفرض إحراجك، لذا كن يقظًا واشكره بهدوء مبينًا له قدرتك على فعل تلك المهام.

# اثنتا عَشْرَةَ حيلة لِلضَّغْطِ، انْتِبَهْ لَهَا!

1



حيلة الكثرة

2



حيلة الخدمة

3



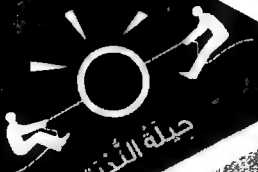
حيلة الذئب

4



حيلة الشهرة

5



حيلة الندرة

6



حيلة الوقت

8



حيلة الحب

9



حيلة المسألة

11



حيلة "أظلت أكثر"

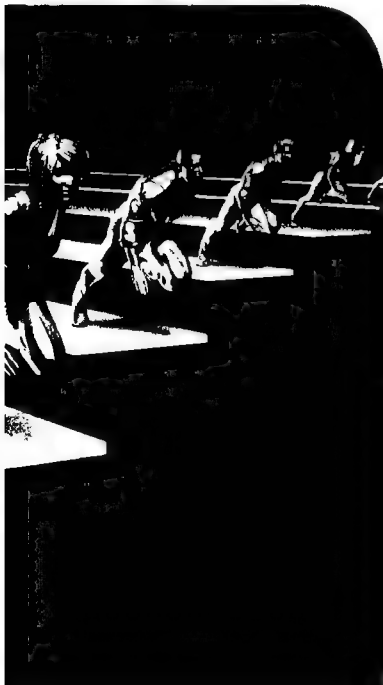
12



حيلة التخبوف

## لايفعله العظماء!

كثير دماغك



مَنْ الطَّبِيعِيُّ أَنْ تَنْشَأَ خَلَافَاتُ  
وَأَزِمَاتُ بَيْنَ الْبَشَرِ، وَبَيْنَ الْأَسْرِ،  
وَبَيْنَ الدُّوَلِ مَا دَامَ هُنَاكَ احْتِكَاكُ  
وَمَصَالِحُ مُتَبَايِنَةٍ، وَلَيْسَتْ الْمَشْكَلَةُ  
فِي حَدُوثِهَا وَلَكِنَّ الْمَشْكَلَةَ فِي  
الطَّرِيقَةِ الَّتِي نَتَعَامَلُ بِهَا، وَفِي  
اللَّهْجَةِ الَّتِي نَتَحَدَّثُ بِهَا عِنْدَ  
الْخُصُومَاتِ؛ وَالْعُظَمَاءُ لَا يَرْضَوْنَ  
إِلَّا أَنْ يَكُونُوا فِي كَامِلِ أَنْاقَتِهِمْ  
الشُّعُورِيَّةِ وَالْأَخْلَاقِيَّةِ فِي جَمِيعِ  
الْأَحْوَالِ، وَالْإِنْفِعَالِ وَالْخُصُومَةِ  
لَا تَسْلُبَانِ شَيْئًا عَنْهُمْ مِنْ تِلْكَ  
الْأَنَاقَةِ؛ لِذَلِكَ هُمْ يَعِيشُونَ رَفَاهِيَّةَ  
رُوحٍ رَاقِيَّةٍ، وَتَسْرِي المَرْوَةُ فِي  
أَرْوَاحِهِمْ سَرِيانَ الدَّمِ فِي الشَّرِّيَّانِ،  
قَرَّرُوا أَنْ يَكُونُوا فِي الْمَرَاكِزِ الْأُولَى  
فِي جَمِيعِ الْمَوَاقِفِ وَاللَّحْظَاتِ، فَلَا  
حِظَّ النَّفْسِ وَلَا ضَغْطَ الْمَشْهَدِ،  
وَلَا نَزْعَ الشَّيْطَانِ، وَلَا اسْتِضْعَافَ  
الْخَصْمِ تَجْمَلُهُ يَتَنَازَلُ عَنْ أَنَاقَةِ  
أَخْلَاقِهِ وَرَفْقِي طِبَاعِهِ.

ذَكَرَ أَنَّ عَمْرُو بْنَ مَعْدٍ يَكْرِبُ،  
تَقَاتَلَ مَعَ أَحَدِ أَعْدَائِهِ مِنَ الْأَبْطَالِ،  
وَحِينَمَا كَانَا يَتَبَارَزَانِ بِالسُّيُوفِ  
ضَرَبَ عَمْرُو سَيْفَ خَصْمِهِ ضَرْبَةً

شَدِيدَةً، فَكَسَرَهُ مِنْ عِنْدِ نَصْلِهِ، فَوَقَفَ ذَلِكَ الرَّجُلُ يُنْظَرُ إِلَى عَمْرُو  
ذَاهِلًا خَائِفًا بَيْنَ يَدَيْهِ، فَأَخْفَضَ عَمْرُو سَيْفَهُ، وَأَدْخَلَهُ فِي غِمَدِهِ، وَقَالَ  
لِلرَّجُلِ: لَيْسَ مِنَ الْمُرُوءَةِ أَنْ أَقْتَلَكَ، وَقَدْ أَصْبَحْتَ الْآنَ أَعَزَّلَ. ثُمَّ تَرَكَهُ  
خَلْفَهُ وَمَضَى.

وَفِي يَوْمٍ مَعْرَكَةٍ أُحِدَ، وَبَعْدَ أَنْ انْهَزَمَ الْمُسْلِمُونَ، وَاسْتَشْهَدَ بَعْضُهُمْ،  
وَالْبَعْضُ الْآخَرُ تَشَتَّتَ، وَتَخَفَّى فِي الْجِبَالِ وَالْوُدْيَانِ، جَاءَ أَحَدُهُمْ إِلَى أَبِي  
سُفْيَانَ - وَفِي ذَلِكَ الْحِينِ لَمْ يَكُنْ أَسْلَمَ بَعْدُ - وَقَالَ لَهُ: يَا أَبَا سُفْيَانَ إِنَّ  
يَتْرَبُ الْآنَ سَهْلَةُ الْمَطْلَبِ وَالْمَنَالِ غَيْرُ مَنِيعةٍ، هَيَّا بِنَا نَجْهَ إِلَيْهَا فَقَالَ لَهُ  
أَبُو سُفْيَانَ: وَهَلْ يَنَالُ الشُّرَفَاءُ مِنْ صِغَارٍ وَنِسَاءٍ بَنِي عُمُومَتِهِمْ.

النَّبَلَاءُ لَا يَنَامُونَ فِي كَهْفِ الظُّلَمِ، وَلَا يَقْعُونَ أَسْرَى الْإِنْفَعَالَاتِ، وَلَا  
يَسْتَسْلِمُونَ لِلْأَحْقَادِ وَمَهْمَا حَدَثَ: فَلَا يُوصَدُّ لِلْعَقْلِ عِنْدَهُمْ بَابٌ، وَلَا  
يُحْجَبُ غَيْمٌ مُرُوءَةٍ، وَلَا عَجَبٌ فِي  
أَنَّ الْعَرَبَ فَضَّلُوا الْعَدُوَّ الْعَاقِلَ عَلَى  
الصَّدِيقِ الْأَحْمَقِ؛ لِأَنَّ الثَّانِي - بِيَسَاطَةِ  
- لَا يُؤْمِنُ جَانِبُهُ.

وَالْعَاقِلُ النَّبِيلُ يَتَعَامَلُ مَعَ خُصُومِهِ  
بِرُقْيٍ أَخْلَاقٍ حَيْثُ الْإِنْصَافُ وَالْعَدْلُ،  
فَلَا يَنْشُرُ الرِّزَالَاتِ وَلَا يَتَصَيَّدُ الْأَخْطَاءَ  
وَلَا يُضْحِكُ الْهَفَوَاتِ، وَلَا يَنْسَى الْمَعْرُوفَ،  
وَلَا يُهِيلُ الثَّرَابَ عَلَى الْحَسَنَاتِ وَلَا  
يَتَعَامَى عَنِ الْفَضَائِلِ!

وَقَدْ ظَهَرَ شَرَفُ الْخُصُومَةِ عِنْدَ أَمِيرِ  
الشُّعْرَاءِ شَوْفِي، وَهُوَ يَرْتِي شَاعِرَ النَّيْلِ،  
حَافِظَ إِبْرَاهِيمَ الَّذِي كَانَ يَنَازِعُهُ  
صَدَارَةَ الْبَيَانِ فِي زَمَنِهِ - عَلَى مَا كَانَ



بَيْنَهُمَا - بِقَصِيدَةِ غُرَاءٍ، يَقُولُ فِي مَطْلَعِهَا:

قَدْ كُنْتُ أَوْثَرُ أَنْ تَقُولَ رِثَائِي

يَا مُنْصَفَ الْمَوْتَى مِنَ الْأَحْيَاءِ

يَا حَافِظَ الْفُصْحَى وَحَارِسَ مَجْدِهَا

وَأَمَامَ مَنْ نَجَلَتْ مِنَ الْبُلْغَاءِ

إِنَّ مِنْ أَقْبَحِ الصِّفَاتِ وَأَزْدَلِ الطُّبَاغِ الْفُجُورُ فِي الْخُصُومَةِ، بَلْ هِيَ عَلَامَةٌ  
فَارِقَةٌ عَلَى النِّفَاقِ وَضَعْفِ التَّدِينِ، فَالْفَاجِرُ فِي الْخُصُومَةِ سَلِيْطُ اللِّسَانِ  
بِذِيءِ الْكَلِمَةِ، لِسَانُهُ أَسْوَدُ كَقَلْبِهِ يَسْتَمْتِعُ بِالْإِعْتِدَاءِ عَلَى الْبَشَرِ وَالنَّيْلِ  
مِنْهُمْ، وَحَبْلُ التَّهْمِ، وَتَشْوِيهِ السَّمْعِ، وَيَتَلَذَّذُ بِالتَّهْمِ وَالْتَطَاوُلِ وَالْخُرُوجِ  
عَنِ الْمَقْصُودِ.. نَهَاشًا لِلْأَعْرَاضِ، لَمَّا زَا هَمَّازًا، مَشَاءَ بِنَمِيمٍ، مُعْتَدِيًا  
أَثِيمًا، يُشَبِّهُ الدُّودَ فِي الطَّبْعِ؛ فَلَا يَقَعُ عَلَى شَيْءٍ إِلَّا أَفْسَدَهُ!

وَمِنْ مَوَاقِفِ الْإِنْصَافِ مَا ذَكَرَ أَنَّ أَحَدَهُمْ جَاءَ بَعْدَ مَعْرَكَةٍ صِفِيْنِ إِلَى  
مُعَاوِيَةَ بْنِ أَبِي سُفْيَانَ وَقَالَ لَهُ: اصْطَلَنْعَنِي، إِنِّي خَبِيرٌ فِي أُمُورِ الْحُرُوبِ،  
وَأَعْرِفُ كَيْفَ اتِّعَامَلُ مَعَ شُؤُونِ دُؤَارِكَ وَنَدَمَائِكَ، وَلَقَدْ جِئْتُكَ مِنْ عِنْدِ  
أَجْبَنِ النَّاسِ وَأَبْخَلِهِمْ وَالْكَثْمِ. فَقَالَ لَهُ مُعَاوِيَةُ: مَنْ تَقْصِدُ؟ فَقَالَ  
الرَّجُلُ: أَقْصِدُ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ. فَقَالَ لَهُ مُعَاوِيَةُ: كَذَبْتَ يَا فَاجِرُ! أَمَّا  
الْجَبْنُ، فَلَمْ يَكُ قَطُّ فِيهِ؛ وَأَمَّا الْبُخْلُ، فَلَوْ كَانَ لَهُ بَيْتَانِ، بَيْتٌ مِنْ تَبَرٍ  
وَبَيْتٌ مِنْ تَبْنٍ لَأَنْفَقَ تَبْرَهُ قَبْلَ تَبْنِهِ؛ وَأَمَّا الْإِلْكُنُ، فَمَا رَأَيْتُ أَحَدًا يَخْطُبُ  
أَحْسَنَ مِنْ عَلِيٍّ إِذَا خَطَبَ، هُمُ؛ فَيَحْكُ اللَّهُ!.

الْفَاجِرُ فِي الْخُصُومَةِ لَا أَمَانَ لَهُ، وَلَا سِتْرَ لَدَيْهِ، فِيهِ طَبْعُ اللَّثَامِ. فَإِنْ  
اخْتَلَفَتْ مَعَهُ فِي شَيْءٍ حَقِيرٍ كَشَفَ أَسْرَارَكَ، وَهَتَكَ أَسْتَارَكَ، وَأَظْهَرَ  
الْمَاضِيَ وَالْحَاضِرَ. وَإِذَا رَأَيْتَ الْإِنْسَانَ فَاحِشًا مُتَمَحِّشًا مَعَ خُصُومِهِ  
يَتَعَمَّدُ السَّبَّ وَالسَّتْمَ، وَيَسْتَعْرِضُ تَارِيخَ أَخِيهِ بِأَسْوَأِ مَا فِيهِ، وَيُغَيِّرُهُ بِكُلِّ  
نَقِيصَةٍ، سِوَاءِ كَانَتْ فِيهِ، أَوْ لَيْسَتْ فِيهِ؛ فَاعْلَمْ أَنَّ هَذَا الْإِنْسَانَ جَاهِلٌ  
وِظَالِمٌ لَا يَخَافُ اللَّهَ حَتَّى وَإِنْ كَانَ الْحَقُّ لَهُ!.

«إِنَّ أَبْغَضَ الرِّجَالِ إِلَى اللَّهِ الْأَلَدُ الْخَصْمُ، كَمَا صَحَّ بِذَلِكَ الْخَبَرُ عَنْ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -، وَالْأَلَدُ هُوَ الْأَعْوَجُ فِي الْخُصُومَةِ بِكَذِبِهِ وَزُورِهِ وَمَيْلِهِ عَنِ الْحَقِّ.

إِنَّ كَوْنَكَ خَصْمًا لِي، لَا يُبَرِّرُ لِي أَنْ أَكِيلَ لَكَ التُّهَمَ وَأَتَجَنَّى عَلَيْكَ، بَلْ يَدْفَعُنِي لِأَنْ أَحْشُدَ الْأَدْلَةَ وَالْبَرَاهِينَ الَّتِي أَدْحُضُ بِهَا هَذِهِ الْخُصُومَةَ، وَمِنْ مَوَاقِفِ الْإِنْصَافِ الْخَالِدَةِ مَوْقِفُ شَيْخِ الْإِسْلَامِ ابْنِ تَيْمِيَّةٍ - رَحِمَهُ اللَّهُ - مَعَ الرَّازِيِّ الْمَشْهُورِ الَّذِي وَقَعَ فِي ضَلَالَاتٍ عَقْدِيَّةٍ وَمُنْكَرَاتٍ مَنَهْجِيَّةٍ، فَخَصَّهُ شَيْخُ الْإِسْلَامِ بِكِتَابٍ بَلَغَ عَشْرَةَ مَجْلَدَاتٍ يَرُدُّ فِيهِ عَلَى ضَلَالَاتِهِ. وَمَعَ ذَلِكَ، فَقَدْ قَالَ عَنْهُ شَيْخُ الْإِسْلَامِ: "وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُسِيءُ الظَّنَّ بِهِ - أَيْ بِالرَّازِيِّ - وَهُوَ أَنَّهُ يَتَعَمَّدُ الْكَلَامَ بِالْبَاطِلِ وَلَيْسَ كَذَلِكَ، بَلْ تَكَلَّمَ بِحَسَبِ مَبْلَغِهِ مِنَ الْعِلْمِ وَالنَّظَرِ وَالْبَحْثِ فِي كُلِّ مَقَامٍ بِمَا يَظْهَرُ لَهُ".



# خصومة بمروءة!

كبير دماغك



١. لَا تَجْعَلْ مِنْ الْخُصُومَةِ ذُرِّيًّا  
لِلنَّيْلِ وَالشَّهِيرِ.
٢. خَلَاقُنَا لَا يَغْنِي عِدَاؤُنَا.
٣. لَسْتُ بِحَاجَةٍ لِهَتِكَ  
الْأَعْرَاضِ، وَاخْتِلَاقِ التُّهَمِ  
لَكِي يَعُودَ لَكَ الْحَقُّ.
٤. يَجِبُ عَلَى الْمُسْلِمِ أَنْ يَلْزِمَ  
الْحَقَّ فِي كُلِّ الْأَحْوَالِ، وَأَنْ  
يَجْعَلَ الْمَنْهَجَ الشَّرْعِيَّ  
نَصَبَ عَيْنَيْهِ دَائِمًا، حَتَّى  
لَا تَتَحَوَّلَ الْخُصُومَةُ إِلَى  
تَصْفِيَةِ حِسَابَاتٍ وَإِسَاءَةٍ  
إِلَى الْآخَرِينَ، وَمُضَادَرَةٍ  
لِلْحَقُوقِ.
٥. مَهْمَا حَدَثَ، فَلَا يَجِبُ أَنْ  
تَنْسَى أَخْلَاقَنَا، وَنَفْقَدَ  
مِبَادِئَنَا وَقِيَمَنَا الَّتِي زَرَعَهَا  
الدِّينُ فِي نَفُوسِنَا، وَهَذَا  
غَايَةُ الظُّلْمِ لَأَنْفُسِنَا،  
وَنَتَّجُهُ بَعْدَ ذَلِكَ إِلَى  
الْخِصْمِ قَتَبَهُتُهُ وَنَفَتَابَهُ  
وَنَكِيلَ لَهُ كُلِّ التُّهَمِ



وَنُوصِمُهُ بِأَفْجِحِ النُّعُوتِ، سِوَاءَ كَانَتْ فِيهِ، أَوْ لَيْسَتْ فِيهِ، وَهَذَا فِيهِ  
عَيْنُ الظُّلْمِ لِلنَّفْسِ أَوْلَا ثَمَّ لِلْآخِرِ.

٦. دَافِعٌ عَنِ حَقُوقِكَ الْمَشْرُوعَةِ بِطَرِيقَةٍ مَشْرُوعَةٍ، وَاضِعًا نُصَبَ  
عَيْنُكَ الْعَدَالَةَ مَعَ الْخِصْمِ، حَتَّى لَا تَقْصِدَ تَوَازُنَكَ، وَتَخْرُجَ عَنِ  
الْأَدَبِ الشَّرْعِيِّ الَّذِي أَمَرَكَ اللَّهُ بِهِ.

٧. رَكُزٌ عَلَى مَوْطِنِ الْخِلَافِ، وَعَلَى أَسَاسِ الْقَضِيَّةِ، وَأَنْ تَبْتَعِدَ  
عَنِ السَّبَابِ وَالشَّتَائِمِ الَّتِي لَا يَلِيقُ بِكَ التَّلَفُظُ بِهَا، وَأَنْ تَتَحَرَّى  
الصَّدْقَ فِي كُلِّ مَا تَقُولُهُ؛ لِأَنَّ الْحَقَّ لَا يَرُدُّهُ الْبَاطِلُ، وَلَا يَعُودُ بِقَدْفِ  
الْآخِرِينَ؛ بَلْ يَعُودُ الْحَقُّ لِمُصَاحِبِهِ بِالْأَدِلِّ وَالْبَرَّهَانِ.

٨. اَعْلَمْ أَنَّ كَوْنَكَ صَاحِبَ حَقٍّ لَا يُجِلُّ لَكَ أَنْ تَغْتَابَ، وَتَبْهَتَ خِصْمَكَ،  
مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ؛ وَلِيَكُنْ قُدُوتَكَ مُحَمَّدٌ

-صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فَارْغَمَ مَا  
تَعَرَّضَ لَهُ مِنْ قَوْمِهِ كَانَ يَدْعُو قَائِلًا:  
«اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ»  
وَهَذِهِ الرُّوحُ لَا يَحْمِلُهَا إِلَّا الشُّرَفَاءُ مِنَ  
النَّاسِ، فَلَنَكُنْ كَذَلِكَ شُرَفَاءَ فِي حَالِ  
الرِّضَا، وَحَالِ الْفُضْبِ؛ حَتَّى لَا نَقْصِدَ  
حُقُوقَنَا فِي الدُّنْيَا، وَنَحْمِلَ وَزَرَ مَا قُلْنَا  
فِي الْآخِرَةِ، فَكُلُّ مُحَاسَبٍ بِمَا يَقُولُ  
وَيَفْعَلُ، ﴿وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾.



# خصومة بمروءة !



لَا تُجْعَلْ مِنَ الْخُصُومَةِ  
ذُرِّيًّا لِلثَّيْلِ وَالشَّهِيرِ



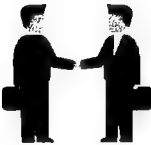
خِلَافُنَا لَا يَغْنِي  
غَدَاةَنَا



لَسْتُ بِحَاجَةٍ  
لِهَتِكَ الْأَعْرَاضِ



يَجِبُ عَلَى الْمُسْلِمِ  
أَنْ يَلْزِمَ الْحَقَّ



مَهْمَا حَدَّثَ، فَلَا يَجِبُ  
أَنْ نَنْسِيَ أَخْلَاقَنَا



ذَافِعٌ عَنْ حَقُوقِكَ  
بِطَرِيقَةٍ مَشْرُوعَةٍ



رَكِّزْ عَلَى  
مَوْطِنِ الْخِلَافِ



كَوْنِكَ صَاحِبَ حَقٍّ  
لَا يُحِلُّ لَكَ أَنْ تُغْتَابَ



خصومة بمروعة!

## انطلق للسناج

كبر دماغك



لَنْ يُقَرَعَ جَرَسٌ، وَلَنْ تَطِيبَ  
حياةً، وَلَنْ تَضَحَكَ لِيالٍ، وَلَنْ  
يَسْتَبَّ أَمْرٌ إِلَّا لِأَوْلِيكَ النُّجَبَاءِ  
الَّذِينَ يَتَلَمَّسُونَ وَيَكْتَشِفُونَ مَا لَا  
يَسْتَقِيمُ مِنْ أُمُورٍ، وَمَا لَا يَسْتَوِي  
مِنْ ظُلٍّ، وَمَا لَا يُوصِلُ مِنْ طَرِيقٍ؛  
فَإِذَا عَرَفُوا أَمْرَهُ حَسَّنُوا وَعَدَّلُوا  
وغيرُوا وَتَغَيَّرُوا؛ فَطَرَحُوا مَا  
يُفْسِدُ وَتَجَنَّبُوا مَا يُؤْخِرُ؛ وَعَرَفُوا  
مَا يَجِبُ أَنْ يَبْقَى مِنْ عَادَاتٍ،  
وَمَا يَجِبُ أَنْ يَرَحَلَ، ثُمَّ تَجَدَّهْمُ  
بَعْدَ ذَلِكَ قَدْ كَبُرُوا، وَلَمْ يَصْفُرُوا،  
وَازْدَادُوا قُوَّةً، وَلَمْ يَضْعُفُوا، وَمَعَهَا  
قَدْ ضَمِنُوا لَأَنْفُسِهِمْ حَيَاةً نَاجِحَةً  
وَعَاقِبَةً حَسَنَةً،  
وَبَعْدَهَا سَيُحَرِّرُونَ الْمَبْلَغَ الَّذِي  
يُرِيدُونَ مِنْ مَصْرِفِ النَّجَاحِ.  
وما أروع حديث أحد الحكماء:  
"قَدْ تَصَحَّحَ الْحَيَاةُ أَحْيَانًا بَعْضَ  
أَخْطَائِهَا الْمُؤَلَّةِ، فَتَجَمَّعَ بَيْنَ  
الْإِنْسَانِ وَبَيْنَ مَنْ ضَلَّ الطَّرِيقَ

إِلَيْهِمْ، وَمَا زَالَ فِي الْعُمُرِ وَالْقَلْبِ بَقِيَّةً لِنَذْوُقِ جَمَالِ الْحَيَاةِ، فَتُصَحَّحْ  
بِذَلِكَ فَتْرَةُ النَّيِّهِ وَالْمَعَانَاةِ، وَكَأَنَّمَا كَانَتْ تَدْرِييًّا قَاسِيًّا عَلَى اكْتِشَافِ مَنْ  
يَصْلُحُونَ لَهُ، وَيَصْلُحُ لَهُمْ".

وَدُونِكَ أَمْرَيْنِ مُعَيَّنَيْنِ لَكَ، وَدَاعِمَيْنِ لِمَسِيرَتِكَ، وَسَيَكُونَانِ لَكَ قَاعِدَةً  
لِانْطِلَاقِ قُوَّةٍ نَحْوِ الْحُصُولِ عَلَى مَا تَرِيدُ مِنْ أَمَالٍ كَالسَّعَادَةِ وَالْحُبِّ،  
وَالنَّجَاحِ وَالنَّفُوضِ، وَالذِّكْرِ الْحَسَنِ، فَقَطِّ شَيْئَانِ اعْتَنِ بِهِمَا، وَاجْعَلْهُمَا  
عَادَةً مُسْتَدِيمَةً، وَأَضْمَنْ لَكَ حَيَاةً أَجْمَلَ:

• تَلَمَّسْ مَا لَا يَنْفَعُ مِنْ أَشْيَاءٍ وَأَدَوَاتٍ، وَأَشْخَاصٍ، وَأَسَالِيبٍ،  
وَعَادَاتٍ لَا تُقَدِّمُ لَكَ شَيْئًا.

• تَجَنَّبْ تِلْكَ الْقَائِمَةَ، وَمَعَهُ سَيَسْهُلُ الْوَصُولُ إِلَى ضِدِّهَا، أَيَّ إِلَى

مَا يَنْفَعُ وَيُقَدِّمُ، وَالسُّؤَالُ هُنَا: كَيْفَ  
لَكَ أَنْ تَصِلَ إِلَى قَائِمَةِ مَا لَا يَصْلُحُ؟  
وَدُونِكَ الطَّرِيقُ إِلَى ذَلِكَ:

الطَّرِيقَةُ الْأُولَى: إِمَّا أَنْ يَهْدِيكَ إِيَّاهَا  
مَنْ عَجَمُوا عَوْدَ الْحَيَاةِ، وَسَبَرُوا  
غَوْرَهَا، وَذَاقُوا مُرَّهَا، وَتَجَرَّعُوا  
غُصَصَهَا: فَمَيَّزُوا خَيْرَهَا مِنْ شَرِّهَا،  
وَتَبَيَّنُوا سَقِيمَ الْأُمُورِ مِنْ صَحِيحِهَا،  
أَوْ بِقِرَاءَةِ مَا كَتَبَ الْحُكَمَاءُ، وَتَجَارِبِ  
الْعُقَلَاءِ، وَمَا عَلَّمَتْهُمْ الْحَيَاةُ، فَهِيَ كَنْزٌ  
ثَمِينٌ، وَدُرٌّ جَدِيرٌ بِالِاهْتِنَاءِ.

وَعِنْدَمَا لَا تَتَوَافَرُ تِلْكَ الْهَدْيَةُ مِنْ هَؤُلَاءِ



الْمُجَرَّبِينَ، إِمَّا لِسُحْهِمْ، أَوْ لَصُعُوبَةِ الْوُصُولِ إِلَيْهِمْ، عِنْدَ ذَلِكَ لَنْ يَكُونَ هُنَاكَ بُدٌّ مِنَ الطَّرِيقَةِ الثَّانِيَةِ: أَنْ تَخْتَبِرَ الْأُمُورَ بِنَفْسِكَ، وَتُبْحَرَ فِي بَحْرِ الْمَعْرِفَةِ بِهَا بِقَارِبِ الْيَقَظَةِ.

• فَذَاكَ الَّذِي أَخْفَقَ فِي تَجَرِبَةِ زَوَاجٍ، عَلَيْهِ أَنْ يَتَجَاوَزَ أخطاءَهُ فِي التَّجَرِبَةِ الثَّانِيَةِ.

• وَمَنْ لَمْ تُسَعِفْهُ أَدَوَاتُهُ فِي تَرْبِيَةِ ابْنِهِ الْأَوَّلِ، عَلَيْهِ الْبَحْثُ عَنْ أَدَوَاتٍ أُخْرَى مَعَ الْإِبْنِ الثَّانِي.

• وَمَنْ لَمْ يَنْجَحْ فِي مَشْرُوعِهِ الْأَوَّلِ، عَلَيْهِ عَدَمُ تَكَرُّارِ مَا جَعَلَهُ يَخْسِرُ. لَا تَبْتَنَسْ إِنْ تَعَثَّرَ جَوَادُكَ، وَأَفْلَ نَجْمُكَ، وَمَالَ حَظُّكَ؛ تَعَلَّمْ كَيْفَ تَسْقُطُ إِلَى الْأَمَامِ، وَلِتَتَعَلَّمْ مِنَ الْعَثَرَةِ مَا يَجِبُ أَنْ تَتَحَاشَاهُ مِنَ الْمَعَائِرِ وَالْمُنْزَلَاتِ، وَتِلْكَ الدُّرُوبِ غَيْرِ الْمُجْدِيَةِ وَالَّتِي لَا هُوزَ مِنْهَا، وَلَا نَفْعَ فِيهَا، وَلَا فَلَاحَ يُؤْمَلُ مِنْهَا.

وَأَيَّاكَ أَنْ تُشَارِكَ الضُّعَفَاءَ الْجُبْنَاءَ فِي اعْتِقَادِهِمْ فِي كَوْنِ الْفُشْلِ أَمْرًا يَجِبُ تَجَنُّبُهُ، وَهُوَ مَا جَعَلَهُمْ يُحْجَمُونَ عَنْ أَيِّ مُحَاوَلَةٍ، وَيَجْبُنُونَ عَنْ أَيِّ تَقَدُّمٍ، وَهَذَا - لَا شَكَّ - هُوَ الطَّرِيقُ الْأَقْصَرُ إِلَى الْفُشْلِ الْكَبِيرِ فِي الْحَيَاةِ. وَمَا أَرَوَعَ حَدِيثٍ تَشَارِلُزْ كَتَرْنِجِ الْمُخْتَرِعِ الْكَبِيرِ، وَبَانِي نَهْضَةِ جِنِرَالِ مَوْتُورِزِ الْعَظِيمِ: "يَكَادُ الْمُخْتَرِعُ أَنْ يَفْشَلَ فِي أَغْلَبِ مُحَاوَلَاتِهِ؛ فَالِنَّاجِحُونَ الْعُظَمَاءُ إِنْ أَخْفَقُوا لَا يَبْأَسُونَ فَيَبْتَغِدُونَ، وَلَا يَهَابُونَ فَيَبْتَغِدُونَ، وَلَا يَتَحَوَّلُ فُشْلُهُمْ الْآنِي لَخِيْبَةٍ دَائِمَةٍ وَلَا لِحَسْرَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ. وَمَهْمَا حَدَثَ فَلَا تُقْتَلْ رُوحُهُمْ، وَلَا تُحْطَمَ مَعْنَوِيَاتُهُمْ، وَلَا تَنْطَفِئَ هِمَمُهُمْ، وَلَا يَنْضَمُونَ لِنَادِي الْفَاشِلِينَ الدَّائِمِينَ.

فَالْفُشْلُ - يَا صَدِيقِي - لَيْسَ عَدُوًّا يُهَابُ، وَلَا خَصْمًا يُتَقَى؛ بَلْ هُوَ فِي

حَقِيقَتُهُ صَدِيقٌ صَادِقٌ، يَنْفَعُ وَلَا يَضُرُّ، لَوْ أَحْسَنَ التَّفَاعُلُ مَعَهُ، فَمَهْمَا حَدَّثَ لَكَ فَلَا تَجْعَلْ مِنْ لِحَظَاتِ الْإِخْفَاقِ خَنْجَرًا فِي قَلْبِ كَرَامَتِكَ، وَلَا تَجْعَلْ مِنْ خَطَايَا غَيْرِ مُتَعَمِّدٍ مُعْكَرًا لَصَفْوِ الْحَيَاةِ، وَلَا مُنْكَدًا لِلْحَظَاتِ الصَّافِيَةِ.

وَحَتَّى الْخَطَا الْمُتَعَمَّدُ لَا تَتَعَامَلْ مَعَهُ عَلَى أَنَّهُ خَطِيئَةٌ مَقْصُودَةٌ تُحْسَبُ عَلَيْكَ؛ فَلَيْسَ مِنَ الْحِكْمَةِ وَلَا الْعَقْلِ وَلَا الذِّكَاةِ أَنْ تُقَدِّمَ عَلَى عَمَلٍ، وَأَنْتَ تَعْرِفُ سَلَفًا، أَوْ حَتَّى تَتَقَنَّدُ أَنَّهُ عَمَلٌ خَاطِئٌ، إِلَّا أَنَّهُ لَا يَحْسُنُ بِكَ جَلْدُ ذَلِكَ، وَمُحَاسَبَةُ النَّفْسِ حِسَابًا صَارِمًا قَاسِيًا عَاقِبًا.

إِنْ أُرِدْتَ نَجَاحًا؛ فَعَلَيْكَ تَحْوِيلُ تِلْكَ الْعَثَرَاتِ، وَتِلْكَ التَّجَارِبِ، وَالْأَخْطَاءِ الْبَرِيئَةِ -وَحَتَّى غَيْرِ الْبَرِيئَةِ- إِلَى قِيَمَةٍ مُتْرَاكِمَةٍ، مُتَجَاوِزًا تِلْكَ الْمَشَاعِرَ الْمُؤَلَّةَ بِالشُّعُورِ بِالنَّدَمِ، وَالْإِحْسَاسِ بِالْإِثْمِ؛ تَعَامَلْ مَعَهَا كَتَجَرِبَةٍ مُفِيدَةٍ، وَكِبَوَابَةِ لِنَجَاحٍ قَادِمٍ، وَاعْتَبِرْهَا مَرَحَلَةً مُهِمَّةً تُؤَسِّسُ لِمُخْطَاةٍ أُخْرَى أَقْرَبَ لِلنَّجَاحِ، وَالسُّلُوكِ الصَّحِيحِ، وَالْعَمَلِ النَّافِعِ.

وَمَا أَعْظَمَ مَا فَعَلَهُ الْأَدِيبُ النُّحَيْرِيُّ (محمود شاكر) وَالَّذِي رَسَبَ فِي امْتِحَانِ (اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ) فَلَمْ يَتَوَجَّعْ، وَلَمْ يَتَرَجَّعْ؛ بَلْ وَاصَلَ تَعَلُّمَ (الْعَرَبِيَّةِ)، وَأَخْلَصَ الْاهْتِمَامَ بِهَا، حَتَّى كَانَ بَعْدَ سَنَوَاتٍ قَلِيلَةٍ يُلَقَّبُ بـ(شَيْخِ الْعَرَبِيَّةِ).

وَالآنَ، سَأَهْدِيكَ وَصْفَاتٍ مُفِيدَةٍ يَتَعَامَلُ بِهَا النَّاجِحُونَ مَعَ

الْفَشْلِ:

١- يُؤْمِنُونَ بِأَنَّ الْفَشْلَ لَا زَمَّ مِنْ لَوَازِمِ

الْحَيَاةِ، وَأَنَّهُ لَيْسَ هُنَاكَ فَشْلٌ

حَقِيقِي، فَمَا هُوَ إِلَّا خَبْرَةٌ



مُفِيدَةٌ مُكْتَسَبَةٌ.

٢- يُؤْمِنُونَ بِأَنَّهُ لَا يُوجَدُ فَشَلٌّ، بَلْ تَوْجَدُ طَرِيقَةٌ غَيْرُ سَلِيمَةٍ، يُمَكِّنُ التَّعْدِيلُ فِيهَا أَوْ تَغْيِيرُهَا.

٣- لَا يَخْجَلُونَ، وَلَا تَتَحَطَّمُ قُوَّتُهُمُ الدَّاخِلِيَّةُ وَلَا صَوَرَتُهُمُ الدَّاخِلِيَّةُ عِنْدَ الْإِخْفَاقِ.

٤- يَجْزُمُونَ بِأَنَّ الْفَشَلَ يَكْشِفُ لَهُمْ عَنْ نِقَاطِ الضَّعْفِ؛ فَيَنْتَبَهُونَ لَهَا.

٥- لَا يَفْقِدُونَ الْأَمَلَ أَبَدًا، وَلَا يَفْرَقُونَ فِي مُسْتَنْقَعَاتِ الْخَيْبَةِ.

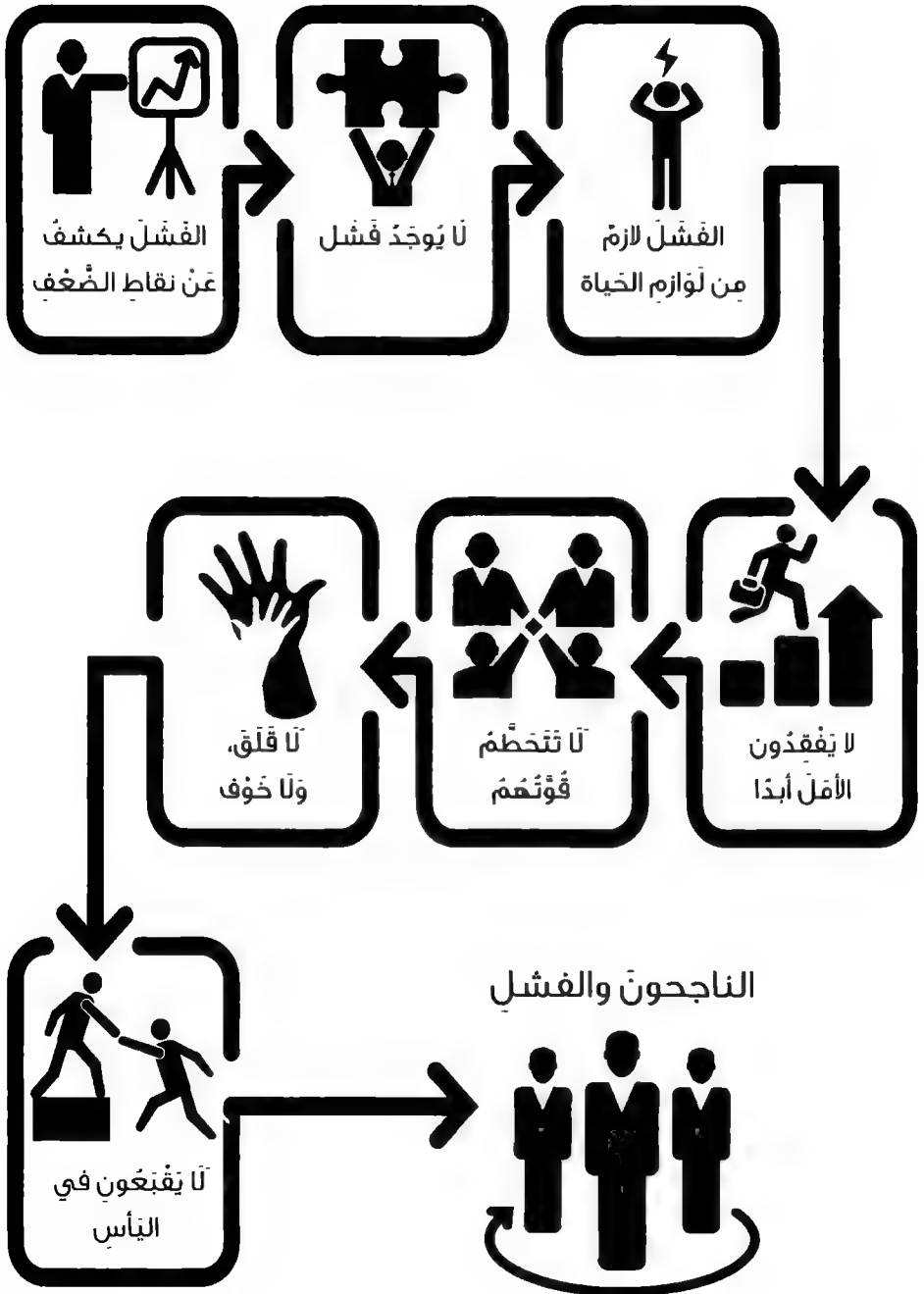
٦- مَهْمَا حَدَثَ فَلَا جَزَعٌ، وَلَا قَلَقٌ، وَلَا خَوْفٌ، وَلَا زُهَابٌ، وَلَا هَلَعٌ.

٧- لَا يَسْتَنْكِفُونَ عَنْ أَيِّ مُحَاوَلَةٍ جَدِيدَةٍ، وَلَا يَقْبَعُونَ فِي أَوْجَارِ الْيَأْسِ.

وَأَخِيرًا أَقُولُ لَكَ: إِضَافَةٌ إِلَى كَوْنِهِ أَمْرًا مُحْتَوَمًا؛ فَالْفَشَلُ ضَرُورَةٌ مَاسَةٌ مُفِيدَةٌ لِلنَّجَاحِ. وَبِاخْتِصَارٍ، الْفَشَلُ هُوَ الرَّحْمُ الَّذِي يُوَلِّدُ مِنْهُ النَّجَاحُ؛ اْعْمَلْ وَاجْتَهِدْ، وَابْذُلْ طَاقَتَكَ، وَاسْعَ مُسْتَعِينًا بِاللَّهِ، وَلَكِنْ لَا تَطْمَعْ فِي نَجَاحٍ تَامٍ، وَلَا تَطْمَعْ فِي نَجَاحٍ كُلِّ مَرَّةٍ، فَكَمَا يَقُولُ كُوبِمَاير: "يَكْفِيكَ أَنْ تَنْجَحَ بِمَا يَكْفِي لَتَحْقِيقِ أَغْلَبِ أَهْدَافِكَ".



# انطلق للنجاح



## درس من بطرسبرغ!

كَبَر دماغك



فِي مُنْتَصَفِ الْقَرْنِ التَّاسِعِ عَشَرَ،  
وَمِنْ الْمَدِينَةِ الرُّوسِيَّةِ الْعَرِيقَةِ  
بِطْرَسْبَرْغ، وَبَعْدَ نَجَاتِهِ مِنْ  
الْإِعْدَامِ بَعْدَ هَوْلِ يُرْوَعُ الْأَسْوَدُ؛  
كَتَبَ دُوسْتُويفسكي لِأَخِيهِ: "حِينَ  
أَنْظُرُ إِلَى الْمَاضِي، إِلَى السَّنَوَاتِ  
الَّتِي أَضَعْتُهَا عَبَثًا وَخَطَأً، يَنْزِفُ  
قَلْبِي أَلْمًا؛ فَلَا يَعْرِفُ مَعْنَى الْحَيَاةِ  
إِلَّا مَنْ فَقَدَهَا أَوْ أَوْشَكَ عَلَى  
فُقْدَانِهَا!

وَحِينَ أَتَأَمَّلُ فِي الْمَاضِي أَفْكُرُ  
بِكُلِّ الْوَقْتِ الضَّائِعِ سُدًى، أَفْكُرُ  
بِلَحْظَاتِ الْبَطَالَةِ وَالْعَطَالَةِ  
وَالضَّلَالَاتِ وَالْفُرَصِ الَّتِي رَاحَتْ..  
كَمْ أَخْطَأْتُ بِحَقِّ نَفْسِي وَرُوحِي..  
عِنْدَمَا أَفْكُرُ بِكُلِّ ذَلِكَ أَشْعُرُ  
بِنَزِيفِ دَامٍ فِي قَلْبِي. الْحَيَاةُ  
عَطِيَّةٌ، الْحَيَاةُ هَدِيَّةٌ ثَمِينَةٌ جَدًّا،  
وَلَا نَعْرِفُ قِيمَتَهَا إِلَّا عِنْدَمَا  
نَفْقِدُهَا أَوْ تَصْبِحُ مُهْدَدَةً فَقَلًّا.  
الْحَيَاةُ سَعَادَةٌ. فِي كُلِّ دَقِيقَةٍ يُوْجَدُ  
قَرْنٌ مِنَ السَّعَادَاتِ.. أَمِنْ طَيْشِ  
الشَّبَابِ! وَالْآنَ إِذَا أُغَيِّرَ حَيَاتِي

أَشْعُرُ وَكَأَنِّي أُولَدُ بِصِيفَةِ أُخْرَى"

فِي لَحْظَةٍ مَا، سَتَدْرِكُ أَنَّ كُلَّ مَا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا لَا يَسْتَحِقُّ الْغَضَبَ، وَلَا  
الْأَنْفَعَالَ، وَلَا التَّحْسُرَ!

وَهَذِهِ (مَلِكَةُ أَوْفَقِير)، وَبَعْدَ مَا ذَاقَتْ الْأَمْرَيْنِ وَعَانَتْ مُعَانَاةً شَدِيدَةً  
فِي السَّجْنِ، كَتَبَتْ: "إِنِّي لَأَرَى لِحَالِ هَؤُلَاءِ الْبَشَرِ الَّذِينَ يَعْيشُونَ خَارِجَ  
قُضْبَانِ السَّجْنِ، وَلَمْ تَسْنُ لَهُمْ الْفُرْصَةَ لِيَعْرِفُوا الْقِيَمَةَ الْحَقِيقِيَّةَ  
لِلْحَيَاةِ!"

لَسْتُ مُحْتَاجًا لِأَنْ يُحَكَّمَ عَلَيْكَ بِالْإِعْدَامِ، أَوْ أَنْ تُسَجَّنَ - لَأَسْمَحَ اللَّهُ -  
لِكَيْ تَصِلَ إِلَى هَذِهِ الْحَقِيقَةِ!  
فَقَطِّ، كُلُّ مَا تَحْتَاجُ هُوَ وَقْفَةٌ مَعَ النَّفْسِ، وَتَأَمَّلْ لِأَحْوَالِهَا، وَمُرَاجَعَةٌ  
وَتَقْيِيمٌ لِبَعْضِ سُلُوكِيَّاتِكَ وَطِبَاعِكَ!

وَلَوْ أَنَّنَا تَأَمَّلْنَا فِي حَيَاتِنَا لَوَجَدْنَا أَنَّ  
السَّبَبَ الَّذِي يُعَكِّرُ مَزَاجَنَا، وَيَطْرُدُ  
سَعَادَتَنَا وَرَاحَةَ بَالِنَا وَهَنَاءَ عَيْشِنَا هُوَ  
أَنَّنَا نَهْتَمُّ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَحْيَانِ بِأُمُورٍ  
تَافِهَةٍ وَصَفِيرَةٍ، وَنَتَشَفَّلُ بِهَا، وَعَلَى  
سَبِيلِ الْمَثَالِ:

• تَتَّصِلُ عَلَى إِنْسَانٍ عِدَّةَ مَرَاتٍ، فَلَا  
يَرُدُّ عَلَيْكَ، وَلَا يُعَاوِدُ الْإِتِّصَالَ عَلَيْكَ  
لَا حَقًّا.

• شَخْصٌ يَسْتَعِيرُ مِنْكَ غَرَضًا، وَيَنْسَى  
أَنْ يَرْجِعَهُ.

• زِيَادَةُ الْمَلْحِ فِي الطَّعَامِ.  
• تَدْخُلُ مَحَلًّا لِتَشْتَرِيَ غَرَضًا، لَكِنْ



-للأسف- المحل ليس لديه صرف لنقودك.

- تلبس ثوباً نظيفاً، وتستعد للخروج من المنزل، ويأتي طفلك الصغير، ويده ممتسخة، ويجر ثوبك فيلطحه.
- الأم جالسة على الأكل، وفجأة ولدها الصغير يسكب الحليب على السجاد.

مِنَ الْيَوْمِ، لَا تَجْعَلْ صَفَائِرَ الْأُمُورِ تُعْطِلُ حَيَاتَكَ، أَوْ تَسْتَنْزِفُ طَاقَتَكَ! مِّنَ الْيَوْمِ... تَسَامَ عَلَى التَّوَافِقِ! فَحَيَاتُكَ تَسْتَحِقُّ أَنْ تَشْغُلَهَا بِالْعِظَائِمِ، وَمَعَالِي الْأُمُورِ! وَتَذَكَّرُ أَنَّكَ لَسْتَ قِيَمًا عَلَى هَذِهِ الدُّنْيَا، وَلَا مَسْئُولًا عَنْ شُجُونِهَا وَشُؤُونِهَا وَتَصْوِيبِ جَمِيعِ أُمُورِهَا؛ فَالْكُرَّةُ الْأَرْضِيَّةُ مَعْمُورَةٌ بِبَشَرٍ طَبَعُهُمُ النِّقْصُ، وَرَفَقًا بِأَخْطَائِكَ وَأَخْطَاءِ الْبَشَرِ وَعَثَرَاتِهِمْ فَكُنَّا خَطَاوُونَ وَلِكُلِّ مَنَا نَصِيبُهُ مِنَ النِّقَاصِ، كَذَلِكَ لَا تَكُنْ ضَيْقَ الصَّدْرِ مُتَبَرِّمًا مِّنْ مَّوَاقِفَ لَمْ يَكْتَبْ لَهَا حَدُّ الْكَمَالِ حَتَّى لَا تَعِيشَ أَبَدَ الدَّهْرِ مُسْتَنْفَرًا مُسْتَفْزَرًا، وَاحْذَرْ أَنْ تَكُونَ مُفْرَطًا فِي الشُّعُورِ تَجَاهَ أَحْدَاثِ الْحَيَاةِ، وَلَا تَصْنَعْ بِالْوَنَاءِ كَبِيرًا مِّنْ كُلِّ فُقَاعَةِ صَابُونٍ، وَلَا جَبَلًا كَوُودًا مِّنْ كُلِّ تَلٍّ شُعُورِيٍّ يَطْرَأُ عَنْ كُلِّ عَدَوَانٍ عَلَى شَخْصِكَ الْكَرِيمِ! لَسْتَ مُضْطَرًا لِلتَّطَوُّعِ فِي كُلِّ مَعْرَكَةٍ، وَالْمُسَاهَمَةِ فِي كُلِّ نَزَالٍ وَلَا أَنْ تَخْوِضَ أَيَّ جِدَالٍ، وَلَيْسَ عَلَيْكَ الْقَبُولُ بِأَيِّ مُهِمَّةٍ؛ فَلَمْ تُعَيِّنْ مُدِيرًا لِلْكُرَّةِ الْأَرْضِيَّةِ، وَلَسْتَ مَعْنِيًا بِحُلِّ جَمِيعِ مَشَاكِلِ الْبَشَرِ، لَا تَقْلَقْ بِشَأْنِ الْأُمُورِ السِّيَاسِيَّةِ أَوْ الْاِقْتِصَادِيَّةِ خَاصَّةً إِذَا مَا كَانَتْ أَعْيَاءَ لِأَشْأَانِكَ وَلَا خَيْرَةَ وَلَا دِرَايَةَ.

درس من بطرئسبرغ!

# لا تهتم لصغائر الأمور فكل الأمور صغائر!

خبر دماغك



من جميل ما قرأت ما خطه الكاتب  
الأمريكي الشهير "ريتشارد  
كارلسون" في كتابه (الكتاب  
الكبير للأشياء الصغيرة) اخترت  
لك بعض ما جاء في الكتاب من  
أفكار تجعل الإنسان أكثر سيطرة  
وقوة؛ ومعها يقترب أكثر للسعادة  
وراحة البال.

١. كن رحيماً بالآخرين: لاشيء

يساعدنا على صحة وضعنا  
للأمور أكثر من تنمية  
الشعور بالشفقة تجاهها..  
إن الشفقة شعور عاطفي،  
وهي تعني الاستعداد كي  
تضع نفسك في مكان  
شخص آخر، وأن تكف عن  
التركيز على نفسك!

٢. تذكر أن حاجة من عاش لا

تنتهي: الكثير منا يعيش  
حياته، وكأن السر الخفي  
وراء هذه الحياة هو إنجاز  
كل شيء، وثق: إن كنت  
مهووساً بإنجاز كل شيء  
فلن تشعر يوماً بالارتياح،

وَتَذَكَّرْ أَنَّهُ عِنْدَمَا تُوَفِّقُكَ الْمَنِيَّةُ سَوْفَ يَبْقَى هُنَاكَ عَمَلٌ لَمْ يُسْتَكْمَلْ بَعْدُ.

٣. تَعَلَّمْ أَنْ تَعِيشَ فِي الْوَقْتِ الْحَاضِرِ، وَلَا تَسْمَحْ لِمُشْكَلَاتِ الْمَاضِي وَاهْتِمَامَاتِ الْمُسْتَقْبَلِ أَنْ تَشْغَلَكَ بِدَرَجَةٍ تُؤَدِّي بِكَ إِلَى الشُّعُورِ بِالْقَلَقِ وَالْإِحْبَاطِ وَالضَّيْقِ وَالْيَأْسِ.

٤. اِمْتَصَّ سُخْطَ الْآخَرِينَ بِإِظْهَارِهِمْ أَنَّهُمْ أَحْيَانًا عَلَى حَقٍّ، إِنْ كُنَّا عَلَى حَقٍّ يَجْعَلُ الدِّفَاعَ الدَّائِمَ عَنْ مَوَاقِفِنَا يَسْتَوِلُّكَ قَدْرًا كَبِيرًا مِنَ الطَّاقَةِ.

٥. تَمَتَّعْ بِمَزِيدٍ مِنَ الصَّبْرِ: فَكُلَّمَا زَادَ صَبْرُكَ زَادَ قَبُولُكَ لِلْأُمُورِ عَلَى مَا هِيَ عَلَيْهِ، بَدَلًا مِنْ إِصْرَارِكَ عَلَى أَنْ تَكُونَ الْحَيَاةُ تَمَامًا كَمَا تُرِيدُهَا أَنْ تَكُونَ.

٦. اسْأَلْ نَفْسَكَ: هَلْ هَذَا الْمَوْقِفُ مُهِمٌّ حَقًّا كَمَا يَبْدُو لِي؟ وَسَوَاءٌ كَانَ ذَلِكَ جَدًّا أَلَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ زَوْجَتِكَ أَوْ طِفْلِكَ أَوْ رَئِيسِكَ فِي الْعَمَلِ، فَإِنَّ الْفُرْصَةَ الْفَائِتَةَ أَوْ الْخَطَأَ أَوْ حَافِظَةَ النُّقُودِ الضَّائِعَةَ أَوْ الْأَعْتِرَاضَ الْخَاصَّ بِالْعَمَلِ أَوْ التَّوَاءَ كَاجِلِكَ.. كُلُّ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ لَنْ تَهْتَمَّ بِهَا بَعْدَ مُرُورِ عَامٍ مِنَ الْآنِ، بَلْ سَوْفَ تُصْبِحُ شَيْئًا مَنْسِيًّا فِي حَيَاتِكَ.

٧. ذَكَّرْ نَفْسَكَ دَائِمًا بِأَنَّ الْحَيَاةَ لَيْسَتْ حَالَةً طَوَارِيٍّ، إِنَّمَا نَأْخُذُ أَهْدَافَنَا بِجَدِّيَّةٍ زَائِدَةٍ عَنِ الْإِجْرَامِ وَنَنْسَى أَنْ نَمْرَحَ قَلِيلًا، أَوْ نَعْطِي أَنْفُسَنَا بَعْضَ الرَّاحَةِ. وَثَقُ أَنْ الْحَيَاةَ سَوْفَ تَسِيرُ بِشَكْلِ طَبِيعِي حَتَّى



وَأَنْ لَّمْ تَسِرِ الْأُمُورُ حَسَبَ مَا هُوَ مَخْطُطٌ لَهَا.

٨. خَصَّصْ لِنَفْسِكَ وَقْتًا لِلْهُدُوءِ كُلَّ يَوْمٍ، هَذَا الْإِنْفِرَادُ يُسَاعِدُنَا عَلَى

إِحْدَاثِ الْأَتِّزَانِ وَسَطَ كَمِ الضُّوْضَاءِ وَالْأَرْتِيَاكِ الَّذِي يَتَسَلَّلُ إِلَيْنَا طَوَالَ الْيَوْمِ، وَسَيُشْعِرُكَ بِالْهُدُوءِ وَالتَّرْكِيزِ.

٩. كُنْ مُسْتَمِعًا أَفْضَلَ: فَالْإِبْطَاءُ فِي الرَّدِّ، وَأَنْ تُصْبِحَ مُسْتَمِعًا بِدَرَجَةِ

أَفْضَلٍ؛ يَجْعَلُكَ إِنْسَانًا أَكْثَرَ طُمَأْنِينَةً، وَيُزِيلُ عَنْكَ الشُّعُورَ بِالضُّغْطِ.

١٠. تَخَيَّرْ مَعَارِكَ بِحِكْمَةٍ:

• هَلْ مِنْ الْمِهْمِ حَقًّا أَنْ تُثَبِّتَ لِرِزْوَجَتِكَ أَنَّكَ عَلَى حَقٍّ، وَهِيَ عَلَى خَطَأٍ؟

• أَوْ أَنْ تُصْطَلِمَ بِشَخْصٍ مَا لِأَنَّهُ ارْتَكَبَ خَطَأً طَافِيئًا؟

• هَلْ يَهُمُّ تَفْضِيلُكَ لِمَطْعَمٍ، أَوْ فِيلِمٍ مَا، لِلدَّرَجَةِ الَّتِي يَسْتَحِقُّ أَنْ تُجَادَلَ بِشَأْنِهَا؟

وَإِذَا كُنْتَ لَا تَرَعِبُ فِي الْقَلْقِ بِشَأْنِ صَغَائِرِ الْأُمُورِ؛ فَمِنْ الْمِهْمِ أَنْ تَخْتَارَ مَعَارِكَ بِحِكْمَةٍ!

١١. انْظُرْ إِلَى الْكُوبِ الزُّجَاجِيِّ، وَاعْتَبِرْهُ مَكْسُورًا بِالْفِعْلِ، وَكَذَلِكَ أَيُّ شَيْءٍ آخَرَ:

• إِنَّ الْحَيَاةَ فِي تَغْيِيرٍ مُسْتَمِرٍّ؛ فَكُلُّ شَيْءٍ لَهُ بَدَايَةٌ، وَلَهُ أَيْضًا نَهَايَةٌ.

• فَعِنْدَمَا تَكُونُ مُتَوَقِّعًا أَنْ شَيْئًا مَا سَوْفَ يَنْكَسِرُ؛ فَإِنَّكَ لَا تَفْجَأُ، وَلَا تُصَابُ بِإِحْبَاطٍ عِنْدَمَا يَنْكَسِرُ بِالْفِعْلِ.

١٢. كُنْ مُمْتَنًّا عِنْدَمَا تَكُونُ فِي حَالَةٍ طَيِّبَةٍ، وَكُنْ مُتَقَبِّلًا لِلْأُمُورِ عِنْدَمَا

تَكُونُ فِي حَالَةٍ سَيِّئَةٍ، وَاعْلَمْ أَنَّ أَسْعَدَ إِنْسَانٍ عَلَى وَجْهِ الْبَسِيطَةِ لَنْ يَظَلَّ سَعِيدًا مَدَى الدَّهْرِ؛ فَجَمِيعُ السُّعْدَاءِ لَهُمْ نَصِيبُهُمْ مِنْ تَدَهُّورِ حَالَتِهِمُ النَّفْسِيَّةِ!



لا تهتم لصغائر  
الأُمور فكلُ الأُمور  
صغائر!

## افعله لنفسك!

كبر دماغك



فِي صَبَاحِ يَوْمٍ غَائِمٍ بِهِجٍ رَافَقَتْ  
بُنْيَاتِي لِإِبْصَالِهِنَّ لِلْمَدْرَسَةِ، وَفِي  
أَثْنَاءِ الطَّرِيقِ جَاذَبَتْهُنَّ أَطْرَافُ  
الْحَدِيثِ؛ فَالْحَوَارُ مَعَ الصَّغِيرَاتِ  
مُتَعَةً لَا تُجَارَى، فَمِنْ خِلَالِهَا  
أَغْوَصُ لِدَوَاخِلِهِنَّ، وَأَعْرِفُ  
هُمُومَهُنَّ، وَأَقِفُ كَذَلِكَ عَلَى  
رَغَبَاتِهِنَّ وَهَوَايَاتِهِنَّ.

كَانَ مَحْوَرُ حَدِيثِ الصَّبَاحِ الْجَمِيلِ  
هُوَ سَوَالٌ: لِمَاذَا لَا يَبْتَئِسُ النَّاسُ  
لِبَعْضِهِمْ؟ مَعَ أَنَّهُمْ لَوْ فَعَلُوا،  
لِاسْتِفَادَةِ الْكُلِّ مِنْ هَذَا السُّلُوكِ  
الْإِنْسَانِيِّ الْمُتَحَضِّرِ.

فَرَدَّتْ بُنْيَتِي: رَبِّمَا أَنَّ الْبَعْضَ  
يُفَسِّرُ هَذِهِ الْإِبْتِسَامَةَ تَفْسِيرًا  
غَيْرَ جَيِّدٍ؛ فَيَقْرَأُ مِنْهَا أَنَّهَا طَلَبُ  
لِصَلَحَةٍ، أَوْ اسْتِعْطَافٌ لِقَضَاءِ  
حَاجَةٍ.

فَقُلْتُ لَهَا: إِنَّ مِنْ قَوَانِينِ السَّعَادَةِ  
الْمُهْمَّةِ: أَنْ لَا يَلْهَثَ الْإِنْسَانُ وَرَاءَ  
إِرْضَاءِ الْآخَرِينَ، وَأَنْ لَا يَنْتَظِرَ  
مِنْهُمْ التَّصْفِيقَ أَوْ الْإِعْجَابَ، أَوْ

حَتَّى مَلاحَظَةً أَيْ تَغْيِيرُ إِيْجابِيٍّ لَهُ.

فَالكَثِيرُ مِنَ الْبَشَرِ يَضَعُ النَّاسَ فِيْ حِساباتِهِ، يَتَحَرَّكُ، وَيَعْمَلُ، وَيُنْجِزُ إِذَا أَعْجَبُوا بِهِ وَبِمَواهِبِهِ، وَيَسْقُطُ، وَيُنْكَسِرُ، وَيَتَرَاوَعُ إِذَا مَا انْتَقَدَوْهُ، أَوْ تَجاهَلُوهُ.

لِمَاذَا نَضَعُ حِياتِنَا رَهْنَ مِزاجِ الْآخِرِينَ؟ لِمَاذَا نَتَنَزَّلُ عَنِ هِوايَاتِنَا، عَنِ مِبادِئِنَا، لِكَوْنِها لَا تَعْجِبُ الْآخِرِينَ؟

بَعْضُ الرِّجالِ يُصابُ بِإِحْباطٍ شَدِيدٍ بَعْدَما يَعودُ مِنْ رِحلةٍ سَفرٍ مَعَ عائِلَتِهِ أَنْفَقَ فِيْها مَالا وَجَهدًا، فَلَمَّ يَجِدِ الشُّكْرَ الَّذِي يَنْتَظِرُهُ مِنْ أَسْرَتِهِ. لِمَاذَا تَقِفُ بَعْضُ النِّساءِ عَنِ التَّانِقِ وَالتَّجَمُّلِ، وَلِبَسِ الحَسَنِ مِنَ الثِّيابِ، وَالعِنايةِ بِشَعْرِها، وَتَعيشُ حالَةً مِنَ الرِّثائَةِ، تُحِيلُ جَماَلِها إِلى قُبْحٍ، وَتُضَيِّقُ عَلى نَفْسِها سَعةَ الحِياةِ، فَقَطُّ لَأَنَّ الزَّوْجَ لَمْ يَنْتَبِهَ، وَلَمْ يَعلُقْ عَلى اللِّبَسِ الجَدِيدِ، أَوْ قِصَّةِ الشَّعْرِ الحَدِيثَةِ، أَوْ لَوْنِهِ المِصبُوغِ؟!

وَأقولُ لِكُلِّ هَؤُلاءِ: لَنْ تَسْعَدُوا بِهَذا التَّفَكُّيرِ، دَعُوا النَّاسَ جَانِبًا، وَلَا تُعَكِّرُوا حِياتَكُم بِسَبَبِهِم.

إِنَّ أُعْطِيتُمْ شَيْئًا، فَأَعْطُوا أَوَّلًا لَوَجْهِ اللَّهِ، وَإِنْ فَعَلْتُمْ شَيْئًا، فافْعَلُوهُ لِلَّهِ، ثُمَّ لَأَنْفُسِكُمْ، وَاسْتَمْتِعُوا أَنْتُمْ بِهِ.

نَجا حُكَّ أَمْرٍ يَخْصُصُكَ، وَتَخْصُصُكَ وَشَفَقُكَ أَمْرٌ أَنْتِ الْوَحيدُ الْمُعْنِي بِهِ؛ لَذا لَا عَلاقَةَ لِلْآخِرِينَ بِهِ.



لا تنتظر مُباركة الآخرين، ولا موافقتهم على قراراتك الخاصة، فشغفك ومُستقبلك هو شأن خاص بك أنت فقط.

إذا رافقت أَسْرَتَكَ في رحلة، فخذ حَقَّكَ مِنَ الرَّحْلةِ اسْتِمَاعًا (وَلَا تَنْسَ نَفْسَكَ)، بجعل كلِّ الفعاليات خاصةً بالأسرة، اجعل في الرحلة ما يُناسِبُهُمْ وَيُنَاسِبُكَ، وَلَا تُلْغِ احتِياجاتَكَ ورغباتك؛ بل استمتع بكلِّ التفاصيل، وتخيل كأنما كانت الرحلة خاصة بك.

إذا لبست ملابس، فالبسِها لنفسيك، واستمتعي بلبسك الجميل، وأفرحي بالتسريحة الجديدة وعيشي مُتعتها، استنشي العطر الذي وضعت، وإن لم يلاحظه الزوج.

تلك لعبة الحياة، وهذا سرُّ سعادةٍ خطيرٍ فيها.

البشر في طبيعتهم يجحدون، ويفعلون، ويتناسون، ولا يقدرّون؛ لذا لا تفتك المنع، ولا تنس نفسك، ولا تذهل عن الحياة بسبب هذه الطباع السيئة.

فلتعيش حياتك كما تحب أن تعيش، ولتكن لنفسك، ولتهتم بها، فأنت أكثر من يستحقها.



افعله لنفسك!

## الإعصارُ

كثير دماغك



اسْتَمْتَعْتُ بِمُشَاهَدَةِ فِيلْمٍ لِلْبَطْلِ  
السِّنِمَائِيِّ الْأَسْطُورِيِّ "دينزل  
واشنطن" Denzel Washington  
بِعُنْوَانِ "الإعصار" The Hurricane،  
الفيلمُ يَحْكِي عَنِ الاضطهادِ  
العُنْصُرِيِّ الَّذِي دَفَعَ بِضَابِطٍ أَيْضَ،  
فَاسِدِ النَّفْسِ وَالضَّمِيرِ، يُدْعَى "ديلا  
بيسكا" Della Pesca لِإِلْصَاقِ تَهْمَةِ  
الْقَتْلِ الْعَمْدِ بِبَطْلِ الْمَلَائِكَةِ "روبين  
كارتر" Rubin Carter، وسائقه  
"آرثر" Arthur، بِأَنَّهُمَا يَقْتُلِ  
ثَلَاثَةَ مِنَ الْبَيْضِ فِي مَقْهَى بَنِيو  
جيرسي New Jersey، وَكَيْفَ رُفِّقَتْ  
الْحَقَائِقُ، وَحُرِّفَتِ الْأَدْلَةُ وَأَقْوَالُ  
الشُّهُودِ، وَأَنْهَارَتِ الْعَدَالَةُ أَمَامَ رَغْبَةِ  
رَجُلٍ أَيْضَ، حَاقِدٍ عَلَى شُهْرَةِ اسْمِ  
بَطْلِ مَلَائِكَةِ أَسْوَدَ، وَصُعُودِ نَجْمِهِ.  
قَبْلَ الْحَادِثَةِ، كَانَ رُوبِينُ كَارْتَرُ  
فِي قِمَّةِ تَوْهُجِهِ، وَفِي أَقْوَى حَالَاتِهِ  
الْبَدَنِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ، مُعْجَبُونَ كَثُرَ،  
وَأَنْتَصَارَاتُ مُذْهَلَّةٌ، وَحَيَاةٌ مُرْفَهَةٌ،  
وَلَكِنْ فَجْأَةً حَالَ الْأَوْغَادُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ  
كُلِّ هَذَا، فَوَضَعُوهُ فِي السَّجَنِ، كَمَا

يُوضَعُ الطُّفْلُ فِي سَرِيرِهِ، وَكَفَّنُوهُ، كَمَا يُكَفَّنُ الْمَوْتَى.

هَذَا طَبْعُ الْأَشْرَارِ؛ يُخَادِعُونَ إِذَا عَجَزُوا، وَيَظْلِمُونَ إِذَا قَدَرُوا.

حُكِمَ عَلَى كَارْتِرِ وَسَائِقِهِ بِالسَّجْنِ مَدَى الْحَيَاةِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فِي الْوَاقِعَةِ نَفْسِهَا، قُضِيَ مِنْهَا تِسْعَ عَشْرَةَ (١٩) سَنَةً، فِي الْفَتْرَةِ مَا بَيْنَ سَنَةِ

(١٩٦٦-١٩٨٥م)، سَانْدَةُ خِلَالِهَا مَشَاهِيرُ مِثْلُ مُطْرِبِ الرُّوكِ "بوب

ديلان" Bob Dylan، بَعْدَ مَا أُرْسِلَ لَهُ كَارْتِرُ كِتَابًا يَحْوِي سِيرَتَهُ الذَّائِنَةَ

الَّذِي كَتَبَهُ، وَنَشَرَهُ مِنْ دَاخِلِ السَّجْنِ، اسْتَجَابَ لَهُ دِيلَانُ، وَقَامَ بِتَأْلِيفِ

أُغْنِيَةِ "العاصفة" The Storm، وَتَلَحُّينِهَا وَغَنَائِهَا، يَحْكِي بَيْنَ طَلِبَاتِ

كَلِمَاتِهَا قِصَّةَ رُوبِينِ، وَيُنَاشِدُ السُّلْطَاتِ بِالْإِفْرَاجِ عَنْهُ، كَمَا سَانْدَةُ أَيْضًا

مَشَاهِيرُ آخَرُونَ مِثْلُ "مُحَمَّدٍ عَلَى كِلَاي" وَ"مَارْتِنِ لُوتْهِرْ كِينِج" فِي

حَمَلَاتِهِمِ الْمُنَاضِيَةِ لِلتَّمْيِيزِ الْعُنْصُرِيِّ، وَاضْطِهَادِ السُّودِ، وَطَلَبُوا إِعَادَةَ

مُحَاكَمَتِهِ تَحْقِيقًا لِلْعَدَالَةِ، لَكِنْ دُونَ

جَدْوَى، اسْتَأْنَفَ "كَارْتِرُ" الْحُكْمَ أَمَامَ

مَحْكَمَةِ نِيوجيرسي مَرَّتَيْنِ فِي عَامَيِ

(١٩٧٦، ١٩٨٠م)، لَكِنْ الِاسْتِنْفَافَ

رُفِضَ فِي الْمَرَّتَيْنِ؛ لِأَنَّ الْمُوَافَقَةَ لَمْ تَكُنْ

مُتَوَقَّفَةً عَلَى الضَّابِطِ فَقَطْ، بَلِ امْتَدَّتْ

إِلَى مَكْتَبِ النَّائِبِ الْعَامِّ وَالْقَضَاءِ،

وَأَصْبَحَ خُرُوجُ كَارْتِرِ مِنَ السَّجْنِ

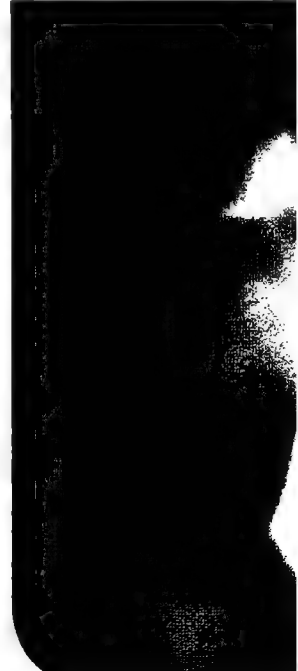
مُسْتَحِيلًا.

فِي عَامِ (١٩٨٥م)، وَقَعَ كِتَابُ "كَارْتِرِ"

فِي يَدِ شَابٍّ أَمْرِيكِيِّ أَسْوَدَ اسْمُهُ

"لِيزْرَا" Lesra، كَانَ يَدْرُسُ فِي تُورَنْتُو

-كَنْدَا، بِرُقْمَةٍ ثَلَاثَةِ مِنَ الشَّبَابِ



البيض، قَرُّوْا مُسَاعَدَتَهُ وَكَفَالَتَهُ، بَعْدَمَا طَلَبُوا ذَلِكَ مِنْ أَسْرَتِهِ؛ هَذَا الشَّابُّ تَأَثَّرَ بِ"كارتر" بَعْدَمَا قَرَأَ الْكِتَابَ، وَقَرَّرَ أَنْ يُرَاسِلَهُ، وَبِالْفِعْلِ؛ حَدَّثَتْ بَيْنَهُمْ مُرَاسِلَاتٌ وَزِيَارَاتٌ، مِنْ "ليزرا" لـ "كارتر" فِي السَّجْنِ، وَفِي إِحْدَى زِيَارَاتِ "ليزرا" لـ "كارتر" فِي مَحْبِسِهِ، كَانَتْ أَقْوَى مَشَاهِدِ الْفِيلْمِ، عِنْدَمَا سَأَلَهُ "ليزرا" عَنْ سَبَبِ كِتَابَاتِهِ الْكَثِيرَةِ، وَكَيْفَ، وَلِمَاذَا يَكْتُبُ؟، فَقَالَ لَهُ "كارتر": "عِنْدَمَا بَدَأْتُ الْكِتَابَةَ، اكْتَشَفْتُ أَنَّ مَا أَقُومُ بِهِ أَكْثَرُ مِنْ رِوَايَةِ أَوْ قِصَّةٍ، الْكِتَابَةُ سِلَاحٌ، وَهِيَ أَشَدُّ قُوَّةً مِمَّا يُمَكِّنُ أَنْ تَكُونَهُ الْقَبْضَةُ؛ فِي كُلِّ مَرَّةٍ أَجْلِسُ فِيهَا لِلْكِتَابَةِ، أَشْعُرُ بِأَنَّنِي أَرْتَفِعُ فَوْقَ أَسْوَارِ السَّجْنِ، أَسْتَطِيعُ أَنْ أَرَى مِنْ خِلَالِ الْجُدْرَانِ وَلايَةَ نِيوجيرسي بِالْكَامِلِ، أَسْتَطِيعُ أَنْ أَرَى "نيلسون مانديلا" Nelson Mandela فِي زَنْزَانَتِهِ يَكْتُبُ كِتَابَهُ، أَسْتَطِيعُ رُؤْيَةَ "هيوِي" Huey، أَسْتَطِيعُ رُؤْيَةَ "دستوفيسكي" Dostoevsky، أَسْتَطِيعُ رُؤْيَةَ "فيكتور هوجو" victor Hugo و"إيميل زولا" Émile Zola، وَكَأَنَّهُمْ يَقُولُونَ لِي: "روبين"، مَاذَا تَفْعَلُ هُنَا؟ فَارُدِّي: أَنَا أَعْرِفُكُمْ جَمِيعًا، إِنَّهَا الْكِتَابَةُ.

وَمِنْ مَشَاهِدِ الْفِيلْمِ الْجَمِيلَةِ فِي بَدَايَةِ الْفِيلْمِ، عِنْدَمَا دَخَلَ "كارتر" السَّجْنَ فِي زِيَّ بَاهِظِ الثَّمَنِ أُنِيقٍ، صُمِّمَ خَصِيصًا لَهُ، حَيْثُ الْبَدَلَةُ الْفَاحِشَةُ، وَالْخَاتَمُ الْأَمْثَلُ الْبَاهِظُ الثَّمَنِ، وَالسَّاعَةُ الذَّهَبِيَّةُ الْأُنِيقَةُ، تَحَدَّثَ "روبين" لِأَمْرِ السَّجْنِ، وَقَالَ: إِنَّنِي لَنْ أَتَخَلَّى عَنْ آخِرِ مَا تَبَقِيَ لِي أَنْ أَتَحَكَّمَ فِيهِ، أَلَا وَهُوَ نَفْسِي؟! وَعَلَيْهِ فَأَنَا مُتَقَبِّلُ الْبَقَاءِ هُنَا، حَتَّى أَثْبِتَ بَرَاءَتِي، لَكِنِّي لَنْ أَسْمَحَ لِكَائِنٍ مَنْ كَانَ أَنْ يُعَامِلَنِي كَسَجِينٍ؛ لِأَنَّنِي لَسْتُ ضَعِيفًا، وَلَنْ أَكُونَ كَذَلِكَ، وَأَضَافَ قَائِلًا: أَدْرِكُ أَنَّ لَاحِقَةَ لَكَ بِالظُّلْمِ الَّذِي تَعْرِضُ لَهٗ". وَلِسَانُ حَالِهِ يَقُولُ:

أَنَا لَا أَحْسُ بِأَيِّ حِقْدٍ نَحْوَهُ

مَاذَا جَنَى؟ فَتَمَسَّهُ أَضْغَانِي



أَخْبَرَ الْأَمْرَ أَنَّهُ لَنْ يَخْلَعَ بِذَلِكَ، فَقَدْ قَرَّرَ أَنْ لَا يَتَنازَلَ عَنْ هَوِيَّتِهِ، وَهُوَ الْبَرِيءُ، وَلَنْ يُشَاطِرَ الْمَجْرِمِينَ فِي مَلْبَسِهِمْ، وَلَنْ يَتَنازَلَ عَنْ أَنَاثَتِهِ مُقَابِلَ مَلَابِسِ السُّجْنِ، وَلَوْ اقْتَرَبَ مِنْهُ أَحَدُ السَّجَّانِينَ لِإِجْبَارِهِ، فَسَيُضْطَرُّ إِلَى قَتْلِهِ، فَقَدْ كَانَ شَرِيفَ النَّفْسِ بَعِيدَ الْهَمَّةِ.

وَرَغِمَ أَنَّهُ فِي أَيَّامِ السُّجْنِ الْأُولَى سَامَرَتَهُ الْهُمُومُ، وَعَانَقَتَهُ الْغُومُ، وَجَفَا الْكَرَى أَجْفَانُهُ؛ لَمْ تَنْسَفْ حِصُونُهُ، وَتَدْمَرْ نَفْسِيَّتُهُ، وَلَمْ تَنْهَرْ أَعْصَابُهُ، كَمَا يَحْدُثُ لِمَنْ هُمْ فِي حَالِهِ، فَقَدْ قَرَّرَ "رُوبِين" أَلَّا يَسْتَسْلِمَ، مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ، وَرَغِمَ شُعُورُهُ بِالْقَهْرِ وَالظُّلْمِ؛ فَلَمْ يَتَخَلَّ عَنْ مُعْتَقَدَاتِهِ وَعَادَاتِهِ الْجَيِّدَةِ، وَلَا حَتَّى هَوَايَاتِهِ، وَمِنْ الْمَجَائِبِ أَنَّهُ سِوَاءَ وَضْعٍ فِي الْحَبْسِ الْإِنْفِرَادِيِّ أَوْ الْعَامِّ، لَمْ يَكُنْ يَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يُسَيِّطَرَ عَلَيْهِ رَافِضًا أَنْ يَنْكَسِرَ إِحْبَاطًا أَوْ يَأْسًا، فَلَمْ يَرْتَدِّ زِيَّ السُّجْنِ، وَلَمْ يَسْتَقْبِلْ زَائِرِينَ، وَلَمْ يَعْمَلْ فِي مَخْزَنِ تَمْوِينِ السُّجْنِ لِتَخْضِيفِ الْعُقُوبَةِ، وَمَا كَانَ لِأَحَدٍ أَنْ يَتَجَرَّأَ عَلَى الْاقْتِرَابِ مِنْهُ، إِلَّا إِذَا كَانَ يَنْوِي الْقِتَالَ؛ فَتَفَرَّغَ لِلْقِرَاءَةِ وَالْإِطْلَاعِ وَالْكِتَابَةِ، فَكَتَبَ خِلَالَ فِتْرَةِ سَجْنِهِ كِتَابَ "الْجَوْلَةُ السَّادِسَةُ عَشَرَ".

وَبَعْدَ جُهْدٍ جَهِيدٍ أَطْلَقَ سِرَاحَهُ، بَعْدَ أَنْ أَفْنَى زَهْرَةَ شَبَابِهِ فِي السُّجْنِ، وَأَزْيَحَ مِنْ عَرْشِ بَطُولَةِ الْمَلَائِكَةِ، فَلَمْ يَقُمْ دَعْوَةَ مَدْنِيَّةٍ، وَلَمْ يَطْلُبْ تَعْوِضًا، وَلَا حَتَّى اعْتِذَارًا؛ لِأَنَّهُ يَرَى أَنَّ هَذَا يَعْنِي أَنَّهُمْ سَلَبُوهُ كُلَّ شَيْءٍ، لَكِنَّهُ لَمْ يَكُنْ يَرَى هَذَا. وَهَدَ عَاشَ بَقِيَّةَ حَيَاتِهِ عَزِيزًا كَرِيمًا وَبَعْدَ وَفَاتِهِ كَتَبَتْ جَمِيعَةُ الدِّفَاعِ عَنْ ضَحَايَا الْأَخْطَاءِ الْقَضَائِيَّةِ الَّتِي

كَانَ الْمَلَائِكَةُ السَّابِقُ مُدِيرَهَا التَّنْفِيزِي بَيْنَ الْعَامِينَ (١٩٩٣ - ٢٠٠٥م) عَلَى مَوْقِعِهَا الْإِلِكْتُرُونِيِّ بَعْدَ وَفَاتِهِ: "أَرْقُدْ

بِسَلَامٍ يَا "رُوبِين" لَا أَنْتَهَى كِفَاحُكَ، لَكِنَّا لَنْ نَنْسَاكَ يَوْمًا".



# فَوَائِدُ مِنْ فِيلِم «الْإِعْصَارُ»

The Hurricanea

كنز دماغك



١- الدُّنْيَا سَرِيعَةُ التَّقَلُّبِ،  
وَالْمَصَائِبُ تَزُورُ أَحْيَانًا  
دُونَ مُقَدِّمَاتٍ، فَكَمْ مِنْ  
شَخْصٍ كَانَ يَعِيشُ نِعْمَةً  
صَافِيَةً، وَمَنْحَةً ضَافِيَةً،  
وَعِيشَةً رَاضِيَةً، فَانْقَلَبَ  
لِحَالِ أَرَاهُ النَّهَارَ أَسْوَدَ،  
وَالْعِيشُ أَنْكَدَ، مُتَجَرِّعًا  
كَأْسَ الْعَلَقَمِ، مُتَوَسِّدًا ذُرَاهُ  
الْهَمِّ!

٢- لَا تَتَوَقَّعْ أَنَّ كُلَّ الْبَشَرِ  
خَيْرِينَ؛ فَمِنْهُمْ مَنْ رَضِعَ  
الْحَقْدَ وَالْعَدْوَانِيَّةَ، فِيهِمْ  
نَزْعَةُ الضَّوَارِي إِلَى  
التَّخْدِيشِ وَالتَّمْزِيقِ، كَمَا  
وَصَفَهُمُ إِبِلِيَا أَبُو مَاضِي؛  
وَلَا تَسْتَقِيمُ حَيَاتُهُ إِلَّا  
بِالظُّلْمِ.

٣- قَدْ يُسَلَبُ مِنْكَ مَالُكَ،  
حُرِّيَّتُكَ، وَلَكِنْ تَبْقَى  
مَعْتَقِدَاتُكَ مَلَكًا لَكَ، لَنْ  
تُسَلَبَ مِنْكَ إِلَّا بِمُوَافَقَتِكَ.

٤- القراءةُ تصنعُ المستحيلاتِ، فقد كانت من أهم مصادِرِ هُوةِ بطلِ القِصةِ.

٥- ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ من خلالِ متابعتي للفيلِم، كانَ هناك إشارةٌ لكَوْنِ الرَّجُلِ اعْتَنَقَ الإِسْلامَ بَعْدَ تَعَرُّفِهِ عَلَى سَجِينِ أَفْرِيقِي مُسْلِمٍ، وَرَبِّمَا لَوْ لَمْ يُسَجَّنْ لاسْتَمَرَ عَلَى حالِهِ القَدِيمِ.

٦- لِلْفَرَجِ مَوْعِدٌ لَنْ يُخْلَفَ؛ فَحَقِيقٌ بِقُمةِ الخُطوبِ أَنْ تَنْجَلِي، وَضبابِ المَحْنِ أَنْ يَنْقَشِعَ، وَينجومِ الفَرَجِ أَنْ تَطْلُعَ؛ فمَهْمَا حَاصَرَكَ الهمُّ، وَالْحُجَّ عَلَيْكَ بِصُبْحِهِ وَمَسَائِلِهِ؛ فلا تَقْطَعْ خيوطَ الأملِ، وَلَا تُطْفِئِ أَشِعَّةَ الرَّجاءِ.

٧- مِنْ أَشَدِّ الأُمُورِ وَقَعًا عَلَى النَّفْسِ: الظُّلْمُ، وَالزُّجُ بِيْرِيءٍ فِي السَّجْنِ، وَرَغَمَ هَذَا فَقَدْ كَانَ بِالنَّسْبَةِ إِلَى "كارتر" أَحَدُ أَهَمِّ وسائلِ تَغْيِيرِ النَّفْسِ، وَعَلَيْهِ؛ فَإِنَّ كُلَّ الأَزْمَاتِ لَهَا زَوَايَا إِبْجَائِيَّةٌ.

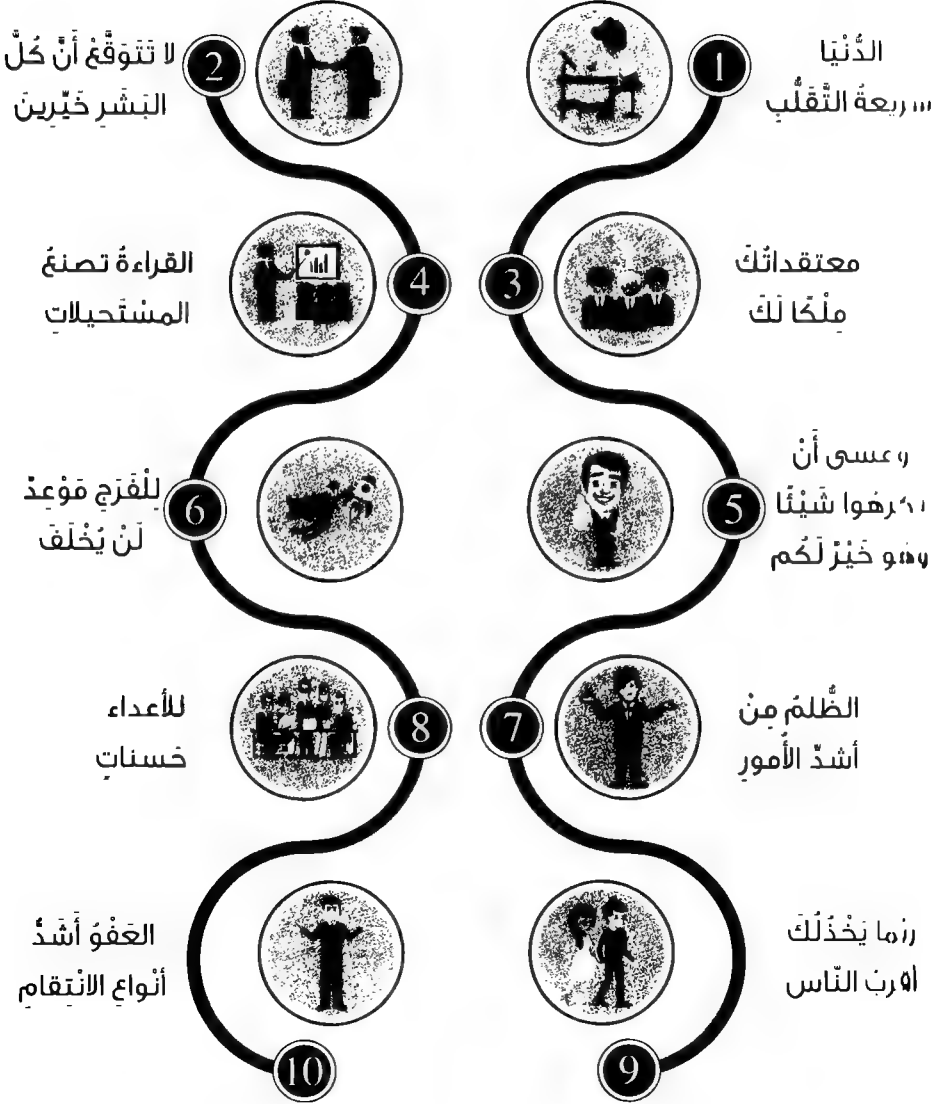
٨- لَوْ تَعَمَّقَ الإِنْسَانُ فِي اسْتِجْلَاءِ الأُمُورِ وَأَسْرَارِهَا؛ لَكَانَ يَشْكُرُ عَدُوَّهُ، كَمَا يَشْكُرُ صَدِيقَهُ، فَإِنَّ لِلْأَعْدَاءِ حَسَنَاتٍ، رَبِّمَا فَاقَتْ حَسَنَاتِ الأَصْدِقَاءِ.

٩- فِي أَوْقَاتِ الأَزْمَاتِ يَقْبِضُ اللَّهُ لَكَ مَنْ لَا تَتَوَقَّعُ هَيْسَانِدَكَ، وَيَدْعَمُكَ، وَرَبِّمَا

يَخْذُلُكَ أَقْرَبُ النَّاسِ، وَكَانَ مِمَّنْ وَقَفَ مَعَهُ زَوْجَتُهُ، فَكَمَا شَارَكَتُهُ  
فِي رَخَائِهِ شَارَكَتُهُ فِي شِدَّتِهِ، وَاحْتَمَلَتْهُ بَعْدَ أَنْ أَدْبَرَ الدَّهْرَ عَنْهُ،  
عَكَسَ بَعْضُ الزَّوْجَاتِ الَّتِي تَتَكَرَّرُ لَزَوْجِهَا عِنْدَ أَوَّلِ نَائِبَةٍ.

١٠- يَقُولُ حَكِيمٌ: "الْعَفْوُ أَشَدُّ أَنْوَاعِ الْإِنْتِقَامِ"، صَحِيحٌ أَنْ لِلإِنْتِقَامِ  
لَذَّةٌ، وَلَكِنَّهَا لَذَّةٌ مُؤَقَّتَةٌ، رُبَّمَا تَبْعُهَا نَدَمٌ، وَالإِنْتِقَامُ يَصْدُرُ عَنْ رُوحٍ  
مَوْتُورَةٍ، لَا هَمَّ لَهَا إِلَّا إِطْفَاءُ الْغِلَّةِ، وَالْبَطْلُ فِي الْقِصَّةِ تَنَكُّبَ هَذِهِ  
الطَّرِيقِ، فَحَفِظَ جُهْدَهُ وَوَقْتَهُ، وَاخْتَارَ أَنْ يَبْنِيَ لِنَفْسِهِ عِزًّا فِيمَا  
تَبَقَّى مِنْ عُمُرِهِ.

# فَوَائِد من فيلم "الإعصار" The Hurricane



# أخطاء يجب تجنبها!

كثير دماغك



كَثِيرًا مَا نَلُومُ مَنْ حَوْلَنَا عِنْدَمَا  
يَرْتَكِبُونَ الْأَخْطَاءَ بِحَقِّنَا، وَهَذَا  
أَمْرٌ طَبِيعِي، وَلَكِنْ مَا بِأَلِ الْأَخْطَاءِ  
الَّتِي نَرْتَكِبُهَا نَحْنُ بِحَقِّ أَنْفُسِنَا؟  
وَهِيَ أَخْطَاءُ أَشَدَّ هَدَاحَةً وَأَعْظَمُ  
ضَرَرًا؛ لَأَنَّنَا نُمَارِسُهَا دُونَ وَعْيٍ  
فِي أَغْلَبِ الْأَحْيَانِ، وَهِيَ تَقَالُ مِنَّا  
بشَكلٍ مُتْرَاكِمٍ، تُضْعِفُ الْعَطَاءَ،  
وَتُدْمِرُ شَخْصِيَّاتِنَا؛ لَذَا سَأَحْصُرُ  
لَكَ أَهَمَّ هَذِهِ الْأَخْطَاءِ، أَرْصُدْهَا  
-وَفَقَّكَ رَبِّي- وَتَجَنَّبْهَا فَوْرًا  
مِنْ دُونَ تَرَدُّدٍ، وَسَتَلَحَظُ التَّغْيِيرَ  
الْجَمِيلَ فِي حَيَاتِكَ:

١. أَنْ تَنْتَظِرَ الْإِلْهَامَ وَالتَّشْجِيعَ

مِنِ الْآخَرِينَ؛ لَكِي تَعْمَلَ  
وَتَنْهَضَ، وَتَتَقَدَّمَ لِلْأَمَامِ.

٢. أَنْ تَتَمَخَّصَ دَوْرَ الْمَظْلُومِ،

وَتَعِيشَ دَوْرَ الضَّحِيَّةِ،  
وَتَتَقَدَّدُ أَنَّكَ شَخْصٌ قَلِيلُ  
الْحِظِّ.

٣. أَنْ يُؤَثِّرَ فِيكَ تَجْرِيعُ مَنْ

حَوْلَكَ، وَنَفْتُ فِي عَضْدِكَ.

٤. أَنْ تَقْصُرَ فِي أَذَاءِ وَاجِبَاتِكَ تِجَاهَ زَوْجَتِكَ وَأُسْرَتِكَ وَوَالِدَيْكَ.

٥. أَنْ تَقْتُلَ نَفْسَكَ فِي الْعَمَلِ.

٦. أَنْ تَأْكُلَ نَفْسَكَ لِأَمْرِ مَا قَلَقًا وَتَفْكِيرًا.

٧. أَنْ تَتَحَسَّرَ عَلَى أَمْرٍ مَضَى.

٨. أَنْ تُقَلَّ مِنْ قَدَرِ ذَاتِكَ وَتُجَرِّئَ عَلَيْكَ الْآخِرِينَ.

٩. أَنْ تَعِيشَ تَابِعًا، لَا تُعَبِّرُ عَنْ شُعُورِكَ، وَلَا تُبَدِّي رَأْيَكَ.

١٠. مُخَالَطَةُ الْأَشْخَاصِ الْخَطَأِ.

١١. الْبُخْلُ عَلَى نَفْسِكَ

١٢. أَنْ لَا تُهْدَبَ أَفْكَارُكَ، وَلَا تَسْعَى

لِامْتِلَاقِ أَفْكَارٍ جَيِّدَةٍ.



# أخطاء يجب تجنبها !





أخطاء  
يجب  
تجنبها!

# البرنامَجُ اليوميُّ للسَّعادةِ\*

كسر دماغك



إِذَا صَحَوْتَ مِنْ نَوْمِكَ، غَسَلْتَ  
وَجْهَكَ وَأَفْطَرْتَ، وَإِنِّي لَأَتَمْنَى أَنْ  
يَكُونَ لِكُلِّ إِنْسَانٍ فُطُورٌ رُوحِيٌّ،  
يَهْتَمُّ بِالمَحَافِظَةِ عَلَيْهِ قَدْرَ اهْتِمَامِهِ  
بِالْفُطُورِ المَعْدِيِّ؛ فَلَيْسَتْ الرُّوحُ أَقَلَّ  
شَأْنًا مِنَ المَعْدَةِ، فَلَمَّاذَا نَحَافِظُ  
عَلَى مَطَالِبِ المَعْدَةِ، وَنَحْفِلُ بِهَا،  
وَلَا نَحْفِلُ بِمَطَالِبِ الرُّوحِ؟

إِنَّ فُطُورَكَ كُلَّ يَوْمٍ يَزِيدُ جِسْمَكَ  
قُوَّةً، وَفُطُورَكَ الرُّوحِيَّ يَزِيدُكَ  
قُوَّةً وَسَعَادَةً. وَنَجَاحُكَ فِي الحَيَاةِ  
اليَوْمِيَّةِ وَسَعَادَتُكَ فِيهَا يَتَوَقَّفَانِ  
عَلَى هَذَا الغِذَاءِ الرُّوحِيِّ؛ لِأَنَّ  
السَّعَادَةَ تَعْتَمِدُ عَلَى إِرَادَتِكَ،  
وَمَوْقِفِ عَقْلِكَ أَكْثَرَ مِمَّا تَعْتَمِدُ  
عَلَى الحَوَادِثِ نَفْسَهَا؛ فَيَجِبُ أَنْ  
نُعَدِّلَ أَنْفُسَنَا حَسَبَ الأَحْدَاثِ الَّتِي  
تَحْدُثُ كُلَّ يَوْمٍ؛ لِنُبْعِدَ عَنَّا الشَّقَاءَ.

وَأَنْ إِرَادَتِي تَسْتَطِيعُ أَنْ تَبْعِدَ  
السُّمُمَاتِ الَّتِي تُسَمِّمُهَا الأَفْكَارُ  
لِلْعَقْلِ، وَالْإِرَادَةُ هِيَ الَّتِي  
تَسْتَطِيعُ - أَيْضًا - أَنْ تَضَعُ حَدًّا  
لِلخَوْفِ، وَلِهَيَاجِ الأعْصَابِ اللَّذِينَ

## يُضَايِقَانِ الْإِنْسَانَ.

وَالْإِرَادَةُ هِيَ الَّتِي تَسْتَطِيعُ أَنْ تُوقِفَ الْغَضَبَ، وَتَضَعَ حَدًّا لِلْكِبَرِ، وَالْإِرَادَةُ هِيَ الَّتِي تَلْطَفُ السُّلُوكَ مَعَ الَّذِينَ تَعَامَلُهُمْ، وَتَقْضِي عَلَى الْخَلَافَاتِ الَّتِي بَيْنَكَ وَبَيْنَ عَمَلَاتِكَ؛ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُمْ صَدَاقَةٌ حَمِيمَةٌ.

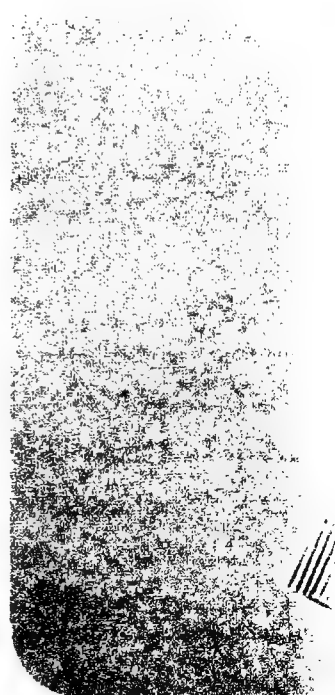
وَرُوحُكَ الْقَوِيَّةُ الَّتِي تُغَذِّبُهَا دَائِمًا بِالسُّوَائِلِ الرُّوحِيَّةِ هِيَ الَّتِي تَمْنَعُكَ مِنْ غَشِّ النَّاسِ وَخَدَاعِهِمْ، وَرُوحُكَ الصَّحِيحَةُ هِيَ الَّتِي تَتَنَاقَشُ مَعَ مُعَامَلَاتِ النَّاسِ؛ فَتُسَعِّدُهُمْ وَتُسَعِّدُ نَفْسَكَ، وَهِيَ الَّتِي تَجْعَلُ حَيَاتَكَ مَعَ أُسْرَتِكَ وَجِيرَانِكَ وَعَمَلَاتِكَ نَاعِمَةً لَطِيفَةً، كَأَنَّهَا الْمَاكِينَةُ الْمَزِيدَةُ، وَبِدُونِهَا تَكُونُ مَاكِينَةً جَفَّاعَةً؛ لِأَنَّهَا مِنْ غَيْرِ زَيْتٍ.

وَمِنْ هَذَا الْغِذَاءِ الرُّوحِيِّ صَرْفُكَ كُلَّ يَوْمٍ نَحْوَ نِصْفِ سَاعَةٍ فِي آخِرِ الْيَوْمِ، تُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَكَ؛ مَاذَا صَنَعْتَ؟ وَكَيْفَ تَتَجَنَّبُ الْأَغْلَاطَ الَّتِي كَانَتْ؟

إِنَّ كَثِيرِينَ مَقْمُورُونَ إِمَّا بِالْعَمَلِ الْمُتَوَاصِلِ فِي جَمْعِ الْعِلْمِ أَوْ جَمْعِ الْمَالِ، وَلَكِنَّهُمْ مَعَ ذَلِكَ عَبِيدُ مَطَامِعِهِمْ، وَخَيْرٌ مِنْ ذَلِكَ كُلِّهِ أَنْ يَتَفَرَّغُوا بَعْضُ الْوَقْتِ إِلَى أَنْفُسِهِمْ؛ فَذَلِكَ يَضْمَنُ لَهُمْ سَعَادَةً أَكْثَرَ مِنْ عَمَلِهِمْ وَمَالِهِمْ.

إِنَّ سُكُونَ الْإِنْسَانِ إِلَى نَفْسِهِ غِذَاءٌ رُوحِيٌّ، خَيْرٌ مِنَ الْعَمَلِ الْمُتَوَاصِلِ، وَخَيْرٌ مِنْ جَمْعِ الْمَالِ.

وَهَذَا الْغِذَاءُ الرُّوحِيُّ إِذَا تَغَذَّيْتَهُ صَبَاحَ



مَسَاءَ حَمَلَكَ عَلَى أَنْ تَعْفُوَ عَنِ الْمُسِيءِ، وَأَنْ تَنْتَظِرَ إِلَى إِسَاءَتِهِ، كَأَنَّهَا نَتِيجَةُ طَبِيعِيَّةٍ لِبَيْتِهِ وَحَالَتِهِ، وَتَقْدَرُ أَنَّكَ لَوْ كُنْتَ مَكَانَهُ، لَكَ مِزَاجُهُ، وَلَكَ بَيْتُهُ لَفَعَلْتَ فَعَلْتَهُ.

وَالغِذَاءُ الرُّوحِيَّ يُخَفِّفُ مِنْ مَطَامِعِكَ، وَيَجْعَلُكَ تَرْضَى عَمَّا حَدَثَ فِي يَوْمِكَ فِي مَا كُلِّكَ وَمَشْرَبِكَ وَعَمَلِكَ، وَمَا قَابَلْتَ مِنْ أَنْاسٍ، وَيَجْعَلُكَ تَخْتَمُ يَوْمَكَ عِنْدَ مُحَاسِبَتِهَا بِأَنَّهُ كَانَ يَوْمًا سَعِيدًا، يُضَافُ إِلَى حَلَقَةِ الْحَيَاةِ السَّعِيدَةِ.

وَيُخَطِئُ مَنْ ظَنَّ أَنَّ الْمَالَ وَحْدَهُ يَسَبِّبُ السَّعَادَةَ؛ فَإِنْ كَانَ الْمَالُ عَامِلًا مِنْ عَوَامِلِ السَّعَادَةِ يُسَاوِي عَشْرَةَ فِي الْمِائَةِ؛ فَالْحَالَةُ النَّفْسِيَّةُ تُسَبِّبُ مِنَ السَّعَادَةِ التَّسْعِينَ فِي الْمِائَةِ الْبَاقِيَةِ، وَكَمْ مِنَ النَّاسِ نَرَاهُمْ يَجِدُونَ وَرَاءَ الرُّبْحِ، وَقَدْ بَلَغُوا مِنْهُ مَبْلَغًا عَظِيمًا، وَمَعَ ذَلِكَ هُمْ أَشْقِيَاءُ بِرُوحِهِمْ وَنَفْسِهِمْ.

وَيَحْكُونُ أَنَّ سُلَيْمَانَ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - أُوتِيَتْ لَهُ كُنُوزُ الْأَرْضِ، وَبُنِيَتْ لَهُ قُصُورٌ فَخْمَةٌ، وَمَعَ ذَلِكَ كَتَبَ يَقُولُ: "إِنَّ هَذَا كُلَّهُ عَبَثٌ، وَلَا قِيَمَةَ إِلَّا بِسَعَادَةِ الرُّوحِ".

وَرُبَّمَا كَانَ قَلْبُ الطِّفْلِ أَسْعَدَ حَالًا مِنْ كَثِيرٍ مِنَ النَّاسِ؛ فَإِنَّهُ يَبْتَهِجُ لِطُلُوعِ الشَّمْسِ، وَيَبْتَهِجُ لِلْعَبَةِ الصَّغِيرَةِ يَلْعَبُ بِهَا، وَيَبْتَهِجُ لِلْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ، وَيَعْجَبُ مِنَ الطَّيْرِ تَطِيرُ فِي السَّمَاءِ، وَيَفْرَحُ لِلْمَنَظَرِ الطَّبِيعِيِّ الْجَمِيلَةِ: مِنْ مَنَظَرِ بَحْرٍ، وَمَنَظَرِ جَبَلٍ، فَإِذَا نَحْنُ كَبِرْنَا، فَقَدْنَا هَذِهِ الْعَوَاطِفَ الْجَمِيلَةَ، وَجَفَّتْ نَفُوسُنَا لِعَدَمِ غِذَائِهَا، وَإِذَا حَضَرَتْنا الْوَفَاةُ، تَبَيَّنَ لَنَا: أَنَّنَا كُنَّا نَعِيشُ فِي أَوْهَامٍ.

وَلَا شَيْءَ يُغْذِي الرُّوحَ أَحْسَنَ مِنَ الْحُبِّ بِمَعْنَاهُ الْوَاسِعِ، فَحُبُّ الْخَيْرِ لِلنَّاسِ، وَحُبُّ الْمَنَظَرِ الْجَمِيلَةِ، وَحُبُّ إِسْعَادِ النَّاسِ مَا أَمَكْنَ، كُلُّ هَذَا

غذاء.

إِنَّ بَعْضَ النَّاسِ مُنَحُّوا مِنَ الْمَلَكَاتِ مَا يَجِدُونَ مَعَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ غِذَاءً لِرُوحِهِمْ، فِي الزَّهَرِ وَنَضْرَتِهِ، وَالْمَاءِ وَجَرَيَانِهِ، وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا، وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَاهَا، وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا، وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا.

وَبَعْضُ النَّاسِ يَرَى أَنَّ هَذَا خِيَالٌ فَاسِدٌ، لَا يَهْمُهُمْ إِلَّا الْمَالُ وَجَمْعُهُ، أَوْ الشَّهَوَاتُ وَارْزَاؤُهَا، أُولَئِكَ قَدْ عَمِيتْ قُلُوبُهُمْ، كَمَا عَمِيتْ فِي بَعْضِ النَّاسِ أَبْصَارُهُمْ.

إِنَّ الْحَيَاةَ الرُّوحِيَّةَ تَجْعَلُ لِكُلِّ شَيْءٍ طَعْمًا جَدِيدًا، غَيْرَ طَعْمِهِ الْمَادِّي، فَتَجْعَلُ لِلْعِلْمِ طَعْمًا، وَلِلْمَنَاطِرِ طَعْمًا، وَلِلْعَوَاطِفِ طَعْمًا، لَا يُدْرِكُهُ إِلَّا مَنْ ذَاقَهُ.

وَهُوَ بِهَذَا الطَّعْمِ يَجِدُ فِي الْوَحْدَةِ أَحْيَانًا لَذَّةً، قَدْ لَا تَقُلُّ عَنْ لَذَّةِ الْاجْتِمَاعِ بِالنَّاسِ؛ لِأَنَّ نَفْسَهُ الرُّوحَانِيَّةَ لَيْسَتْ فَارِغَةً فَرَاغَ النَّفْسِ الْمَادِّيَّةِ.

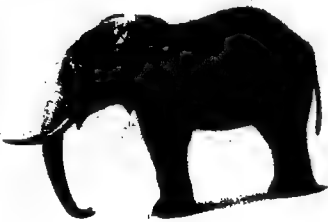
وَمِنْ الْأَسَفِ، أَنَّ الْعَالَمَ الْيَوْمَ قَدْ كَسَبَ كَثِيرًا بِمُخْتَرَعَاتِهِ وَصَنَاعَاتِهِ، وَلَكِنَّهُ - أَيْضًا - خَسِرَ كَثِيرًا فِي رُوحَانِيَّتِهِ وَمَعْنَوِيَّاتِهِ، وَلَوْ رَفَى قَلِيلًا فِي رُوحَانِيَّتِهِ، مَا كَانَ هَذَا الصَّرَاعُ الْعَنِيفُ بَيْنَ الْأُمَمِ، وَلَا كَانَتْ حُرُوبٌ قَاسِيَّةٌ، وَلَا قِتَابُلُ ذَرِيَّةٍ غَاشِمَةٌ.

إِنَّ الْعَالَمَ لَا يَصِحُّ إِلَّا إِذَا تَعَادَلَتْ فِيهِ يَدُهُ وَقَلْبُهُ وَعَقْلُهُ، فَإِذَا اخْتَلَّ تَوَازُنُهُ فِيهَا، زَادَ شَقَاؤُهُ، وَهُوَ الْيَوْمَ صَنَاعُ الْيَدَيْنِ، قَوِيَّ الْعَقْلِ، ضَعِيفُ الْقَلْبِ، وَهَذَا مَا سَبَّبَ شَقَاءَهُ، وَلَيْسَ لَهُ عِلَاجٌ، إِلَّا أَنْ يَبْحَثَ عَنْ مَتْنَجٍ تَتَعَادَلُ بِهِ هَذِهِ الْقَوَى الثَّلَاثُ، ثُمَّ يَسِيرُ عَلَيْهِ.



# الانحياز التأكيدي!

كبر دماغك



• قَدِيمًا، قَالَ الْإِمَامُ الشَّافِعِيُّ،  
رَحِمَهُ اللَّهُ:

عَيْنُ الرِّضَا عَنْ كُلِّ عَيْبٍ كَلِيلَةٌ..  
وَلَكِنْ عَيْنُ السُّخْطِ تُبْدِي الْمَسَاوِيَا

• وَقَالُوا فِي الْمَثَلِ الشَّعْبِيُّ: إِنَّ  
حَبَّتْكَ الْعَيْنُ مَا ضَامَكَ الدَّهْرُ!

• وَهُنَاكَ مَثَلٌ آخَرُ شَهِيرٌ، قِيلَ  
فِيهِ: "عَنَزَ وَلَوْ طَارَتْ"...

يُؤَكِّدُ تَعَصُّبَ الْبَشَرِ لِمَا يُؤْمِنُونَ  
بِهِ.

في كتاب (التفكير الواضح)  
تَحَدَّثَ الْمُؤَلِّفُ عَمَّا يُسَمَّى بِالْإِنْحِيَاذِ  
التَّأَكِيدِيِّ (Confirmation Bias)  
وَفَكَّرْتُهُ: أَنَّ الْأَشْخَاصَ فِي هَذَا  
الْإِنْحِيَاذِ يَجْتَهِدُونَ فِي الْجَمْعِ  
الْإِنْتِقَائِيِّ لِلأَدَلَّةِ الَّتِي تَدْعِمُ  
مَا يُؤْمِنُونَ بِهِ، وَتَجَاهِلِ أَوْ رَفْضِ  
الأَدَلَّةِ الَّتِي تُعَارِضُ قَنَاعَاتِهِمْ!

وَمَرَدُّ هَذَا - وَبِحَسَبِ النَّظَرِيَّةِ  
الْأَقْوَى فِي تَفْسِيرِ هَذَا الْإِنْحِيَاذِ -  
أَنَّ أَفْكَارَنَا وَمُعْتَقَدَاتِنَا تَسْتَبْدِدُ  
غَالِبًا إِلَى الْإِهْتِمَامِ وَالْإِيمَانِ

بالمعلومات التي تدَّعم أفكارنا؛ فأنَّتْ تَبَحُّثُ عَنِ الْبَرَاهِينِ الَّتِي تُؤَكِّدُ  
اعْتِقَادَاتِكَ لَأَنَّكَ لَا تُرِيدُ أَنْ تَبْدُوَ عَلَى غَيْرِ صَوَابٍ، وَرُبَّمَا هَذَا يَجْعَلُكَ  
تَظْهَرُ بِصُورَةٍ غَيْرِ الذَّكِيِّ! وَمِنْ ثَمَّ يَنْتَهِي بِكَ الْأَمْرُ إِلَى الْبَحْثِ عَنِ  
مَعْلُومَاتٍ تُؤَكِّدُ مَا تَؤْمِنُ بِهِ مُسَبِّقًا.

وَهُنَاكَ نَظْرِيَّةٌ بَدِيلَةٌ لِلانْحِيَاذِ التَّأْكِيدِيِّ، فَسَبَبُ الانْحِيَاذِ، وَفَقًا لَهَا: لَيْسَ  
لأنَّا فَقَطْ نَصَدِّقُ مَا نُرِيدُ تَصَدِيقَهُ، بَلْ لأنَّا لَا نَسْأَلُ الْأَسْئَلَةَ الصَّحِيحَةَ  
بِشَأْنِ الْمَعْلُومَاتِ الْجَدِيدَةِ، أَوْ بِشَأْنِ مُعْتَقَدَاتِنَا نَحْنُ!

وَنَمَّةٌ نَظْرِيَّةٌ أُخْرَى تَجْعَلُ مَنْ تَجَنَّبَ الْأَلَمَ سَبَبًا فِي هَذَا الانْحِيَاذِ؛ فَفِي  
دِرَاسَةٍ، عُرِضَ عَلَى الْمَشَارِكِينَ بُرْهَانًا يُخَالِفُ اعْتِقَادَاتِهِمُ السِّيَاسِيَّةَ،  
نَشَطَّتْ أَجْزَاءٌ مِنْ أَدْمِغَتِهِمْ كَمَا تَنْشَطُّ عَادَةً عِنْدَ وُجُودِ آلامٍ جَسَدِيَّةٍ!  
أَيُّ أَنْ كَوْنَ الْإِنْسَانِ مُخْطِئًا يَجْعَلُهُ يَتَأَلَّمُ  
جَسَدِيًّا!

كُلُّنَا مُصَابُونَ بِالانْحِيَاذِ التَّأْكِيدِيِّ،  
أَوْ نَصَابُ بِهِ أَحْيَانًا، وَنَمِيلُ لِتَفْضِيلِ  
الْمَعْلُومَاتِ الَّتِي تُؤَكِّدُ أَفْكَارَنَا الْمَسْبُوقَةَ  
وَأَفْتِرَاضَاتِنَا، بِفَضْلِ النَّظَرِ عَنْ صِحَّةِ  
هَذِهِ الْمَعْلُومَاتِ؛ لِذَا مِنْ النَّضْجِ الْوَعْيِ  
بِهَذَا وَالْإِقْرَارُ بِهِ، فَهَذَا يُسَاعِدُنَا عَلَى  
التَّعَامُلِ مَعَ هَذَا التَّحْيزِ بِطَرِيقَةٍ وَاعِيَةٍ  
رُبَّمَا تَنْتَهِي بِنَا إِلَى التَّخْلِصِ مِنْهُ!

يَقُولُ مَايكل شِيرْمَر: يُصَدِّقُ الْأَذْكِيَاءُ  
الْأَشْيَاءَ الْغَرِيبَةَ؛ لِأَنَّ لَدَيْهِمْ مَهَارَاتٍ فِي  
الدَّفَاعِ عَنِ الْمَعْتَقَدَاتِ الَّتِي تَوْصَلُوا إِلَيْهَا



بأسبابٍ غيرٍ منطقيّةٍ، تأمل في هذه الأمثلة:

• عندما تكون الزوجة راضية عن زوجها؛ تجدها تستحضر مزاياه وجميل صفاته، وعندما تتوتر العلاقة تنظر إليه على أنه بلا مزايا، وتبدأ تحشد زلاته وتستحضر عيوبه؛ ومع هذا فإن كل ما يظهر فجأة هو عيوب! لاحظوا هو الشخص السابق نفسه، لكن نظرتها تجاه زوجها تغيرت بسبب مشاعرها.

• أحدهم يُعادي نادياً ما، ويَزعم أنه مُحابى من قبل الحكيم، فكل ما يفعله أن يحشد لقطات خلال سنوات يُثبت فيها صفة رأيه! رغم أن هذا النادي ظلم كثيراً!

• جهةٌ معيّنة تعادي دولة أو أشخاصاً، فتُحرك الكتاب لرصد الأخطاء ويث الهنات وتُضخمها!

• إذا سمعنا قالةً سوء في شخص لا نحبّه، أو نفار منه؛ فإننا نميل إلى تصديقها، ونسارع في إطلاق أحكام سيئة قاطعة، وإذا سمعنا الحديث نفسه عن شخص نحبّه، فمن المرجح ألا نصدقها!

• إن أحببت مدينة، وأردت أن تُقنع أحداً بزيارتها؛ تجدك تسلط الضوء على الأشياء الإيجابية فيها، وتعامى بشكلٍ لاواعٍ عن التذكير بسلبياتها!

• شخصيّة مشهورة ورمز لفرقة أو طائفة أو لجماعة، تجد أن أخطاءه وبتناقضاته عند أتباعه مبررة، بل إنهم يبذلون جهداً كبيراً في شرعنتها، ولو بدر ربعها من أحد الخصوم لعاد شيطاناً مريداً!



• قَنَاءَةٌ لَهَا تَوَجُّهُ مُعَيَّنٌ، وَتُرِيدُ أَنْ تُرَوِّجَ لَهُ، فَتَبْدَأُ فِي تَوَجُّهِهِ بِرَامَجٍ خَاصَّةٍ، وَمُسَلْسَلَاتٍ خَاصَّةٍ، وَتَسْتَصَيِّفُ ضُيُوفًا مُعَيَّنِينَ لِكَيْ يَرُوجُوا لِتَوَجُّهٍهَا!

• فَتَقِيهِ يَمِيلُ لِرَأْيِ فَهْمِي مُعَيَّنٍ، تَجِدُهُ يُرَكِّزُ عَلَى الْأَدِلَّةِ الَّتِي تَدْعِمُ مَا يَمِيلُ إِلَيْهِ دُونَ أَيِّ إِشَارَةٍ لِأَدِلَّةِ الْمَخَالِفِينَ!

• أَحَدُهُمْ كَانَ مِنْ مُؤَيِّدِي قَرَارِ حُكُومِي مَا، وَكَانَ لَا يَفْتَأُ يُذَكِّرُ بِإِجَابِيَّاتِهِ، وَعِنْدَمَا تَحَوَّلَتِ الْأُمُورُ، وَغُيِّرَ الْقَرَارُ نَكَصَ عَلَى عَقِبَيْهِ، وَبَدَأَ يَحْشُدُ كُلَّ مَا يُشَوِّهُ الْقَرَارَ الْأَوَّلَ وَيَدْعِمُ الْقَرَارَ الْجَدِيدَ!

تَقُولُ هَذَا مَجَاجُ النَّحْلِ تَمْدَحُهُ

وَأَنْ دَمَمْتُ قُلْتُ: قِيءَ الزَّنَابِيرِ

وَقَدِيمًا مَارَسَ هَذِهِ الْمَغَالَطَةَ الْفِكْرِيَّةَ قَوْمٌ عَادَ ﴿فَلَمَّا رَأَوْهُ عَارِضًا مُسْتَقْبِلَ أَوْدِيَّتِهِمْ قَالُوا هَذَا عَارِضٌ مُمְطِرُنَا، بَلْ هُوَ مَا اسْتَعْجَلْتُمْ بِهِ دَرِيحٌ فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ عِنْدَمَا جَزَمُوا بِأَنَّ السَّحَابَ هُوَ غَيْثٌ قَدْ أَتَاهُمْ يَحْيُونَ بِهِ! وَكَانَتِ الْحَقِيقَةُ الْمَوْجِعَةُ أَنَّهُ عَذَابٌ مِنَ اللَّهِ!

وَلِلَّتَّخْلِصِ مِنْ هَذِهِ الْمَغَالَطَةِ الْفِكْرِيَّةِ، عَلَيْنَا:

• أَنْ نَكُونَ أَكْثَرَ إِنْصَافًا وَأَكْثَرَ مَوْضُوعِيَّةً

﴿اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾ فَمِنْ

كَمَالِ الشَّخْصِيَّةِ التَّحَرُّرُ مِنَ الْأَنَا

وَالْإِنْفِكَافِ مِنْ سَطْوَةِ الْعَاطِفَةِ.



• وَكَذَلِكَ تَعْوِيدُ النَّفْسِ عَلَى التَّرَوِّيِ وَتَقْلِيلِ الْأُمُورِ وَزِرَاعَةِ شَكٍّ فِي بَعْضِ تَوَجُّهَاتِنَا عَبْرَ الْمَزِيدِ مِنَ الْجُهْدِ مِنَ التَّفَكُّيرِ وَمُرَاجَعَةِ الْحَقَائِقِ.

• وَمِنْ وَسَائِلِ التَّحَرُّرِ مِنَ الانْحِيَاظِ التَّأَكِيدِيِّ أَنْ تَتَّسِعَ الصَّدُورُ لِسَمَاعِ مَا يُخَالِفُ تَوَجُّهَاتِنَا أَوْ مَا تَعَوَّدْنَا عَلَيْهَا أَوْ تَحَرَّكْنَا نَحْوَهُ عَوَاطِفُنَا، وَأَنْ تَنْفَتِحَ عَلَى الْمَخَالِفِينَ أَشْخَاصًا وَحَتَّى ثِقَافَاتٍ جَدِيدَةٍ.

• دَائِمًا تَأَمَّلْ فِي وَجْهَاتِ نَظَرِكَ، هَلْ قَلَبْتَ الْأُمُورَ؟ هَلْ نَظَرْتَ مَنْ كَافَّةِ الزَّوَايَا؟ جَرَّبْ فِي قَرَارِكَ الْقَادِمِ وَأَحْكَامِكَ الْمُسْتَقْبَلِيَّةِ أَنْ تَتَحَرَّرَ مِنَ انْحِيَاظِ الْعَاطِفَةِ، وَأَنْ تَتَعَامَلَ بِمَوْضُوعِيَّةٍ فَفْهَمُكَ لَأَرْاءِ مُعَارِضَةٍ لَكَ يُسَاعِدُكَ عَلَى تَكْوِينِ رَأْيٍ أَكْثَرَ نَضْجًا.

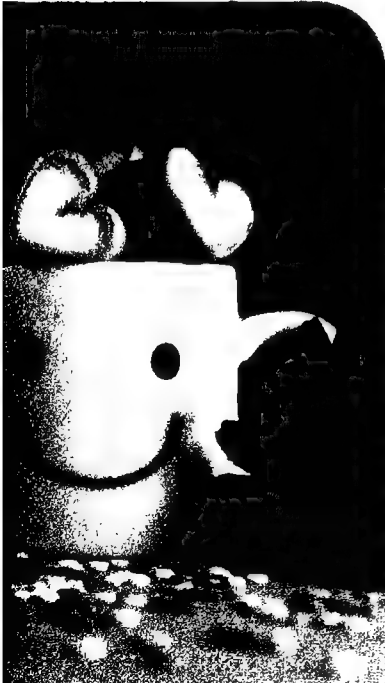
• جَرَّبْ أَنْ تَسْتَخْدِمَ اسْتِرَاطِيَجِيَّةَ "مُحَامِي الشَّيْطَانِ"، فَلَوْ وَجَدْتَ نَفْسَكَ مُنْحَاظًا وَبِشْكَلٍ كَبِيرٍ نَحْوَ قَرَارٍ مُعَيَّنٍ، حَرِّضْ عَقْلَكَ عَلَى إِيجَادِ أَسْبَابٍ تَدْعُوكَ لِعَدَمِ اتِّخَاذِهِ؛ وَالْهَدَفُ مِنْ هَذَا لَيْسَ أَرْبَاكَ الْعَقْلَ، بَلْ لِلْوُقُوفِ عَلَى جَمِيعِ الْجَوَانِبِ وَاسْتِحْضَارِ مَا غَيَّبَتْهُ الْعَاطِفَةُ، وَحَتَّى لَوْ اتَّخَذْنَا الْقَرَارَ فَلَنْ نَكُونَ عُرْضَةً لِحُضُورِ مُفَاجَأَاتٍ مُزْعِجَةٍ!



الانْحِيَا زُ التَّأْكِيْدِي!

# لحب حقيقي للذات!

خير دماغك



تحدث الكثيرون عن أهمية حب الذات وتقديرها، ولكن هناك بعض السلوكيات والأفكار التي يمارسها ويعتقها البعض، والتي تشكل تهديداً كبيراً لحياتهم من كونها تدمر التقدير الذاتي، تأمل فيها وإن كنت متورطاً فيها أو بعضها فتجنبها مباشرة :

١. نقد الذات المستمر: لا تكن قاسياً على نفسك، فجميع البشر معرضون للخطأ، ولا يوجد في العالم كله من يمكن أن تمنحه لقب الشخصية المثالية في كل شيء، فهو وإن كان يحسن هنا، يخطئ هناك، هكذا خلقنا الله؛ لذا لا تبالغ بالقسوة على نفسك. لا أقصد من كلامي هنا الابتعاد عن محاسبة النفس، فحساب النفس حساباً رقيقاً من الأمور المهمة التي تساعدنا على السير على الطريق الصحيح، ولكن ما أغنيه هو عدم المبالغة بتكبير الخطأ، وإظهاره على أنه غير قابل للإصلاح. فالمطلوب بعد

أَنْ تَسْتَرْجِعَ الْخَطَأَ الَّذِي قُمْتَ بِهِ أَنْ تُؤَكِّدَ لِنَفْسِكَ أَنَّكَ تَعَلَّمْتَ مِنْ خَطئِكَ، وَأَنَّكَ سَتَتَّصِرَفُ عَلَى نَحْوِ أَفْضَلٍ فِي الْمَرَّةِ الْقَادِمَةِ.

٢. تصديق آراء الآخرين السلبية: اعتاد الناس منذ الأزل أَنْ يَتَحَدَّثَ بَعْضُهُمْ عَنْ بَعْضٍ سَلْبًا وَإِيجَابًا. وعلى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ سَمَاعَكَ لِأَحَدِهِمْ وَهُوَ يَتَحَدَّثُ عَنْكَ بِأَسْلُوبٍ سَلْبِيٍّ، لَا بُدَّ وَأَنْ يُثِيرَ ضَيْقَكَ إِلَى حَدٍّ مَا؛ فَإِنَّ ذَلِكَ الْحَدِيثَ لَا يَجِبُ أَنْ يَنَالَ مِنْكَ وَيُعْطَلَكَ؛ فَلَوْ سَمِعْتَ أَحَدَهُمْ يَصِفُكَ بِالْكَسَلِ، أَوْ بِأَنَّكَ لَا تَصْلُحُ لِلْقِيَامِ بِعَمَلٍ مُعَيَّنٍ، فَهَذَا لَا يَعْني بِالضَّرُورَةِ أَنَّهُ مُحِقٌّ بِكَلَامِهِ، وَيَبْقَى مَجْرَدُ رَأْيٍ؛ حَاوِلْ أَنْ تَسْتَمَعَ لانتقادات الآخرين بِطَرِيقَةٍ إيجابية تُسَاعِدُكَ عَلَى تَعْدِيلِ مَا يَحْتَاجُ لِتَعْدِيلٍ، وَتَجَاهَلَ مَا يَسْتَحِقُّ التَّجَاهَلَ.

٣. التركيز على ما ليس لديك: لَا يُمْكِنُ لِأَحَدٍ أَنْ يَحْصُلَ عَلَى كُلِّ مَا يُرِيدُهُ فِي الْحَيَاةِ؛ وَالتركيزُ عَلَى مَا لَا تَمْلِكُ يُعْتَبَرُ مَضِيعَةً لِلْوَقْتِ وَالْجُهْدِ؛ لِذَا فَبَدَلًا مِنْ هَذَا حَاوِلْ أَنْ تُرَكِّزَ عَلَى مَا لَدَيْكَ لِتَحْفِيزِ الشُّعُورِ بِالِامْتِنَانِ وَالشُّكْرِ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَكَ كُلَّ هَذِهِ النِّعَمِ، وَقَدْ تَتَفَاجَأُ عِنْدَ مَا تَعْلَمُ أَنَّهُ مَهْمَا بَدَأَ حَيَاتَكَ مُتَعَبَةً فِي نَظَرِكَ؛ هُنَاكَ فِي مَكَانٍ مَا مِنْ يَتِمَّنَى الْحُصُولَ عَلَى شَيْءٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي لَدَيْكَ، فَالْجَمِيعُ لَا يُمْكِنُهُمُ الْحُصُولَ عَلَى كُلِّ مَا يُرِيدُونَ.

٤. عَدَمُ الاهتمام بالنفس: لَا دَاعِيَ لِتَنبِيهِكَ عَلَى أَنَّ التَّعَوُّدَ عَلَى عَدَمِ اعْتِبَارِ أَحْتِيَاجَاتِكَ مِنْ ضَمَنِ أَوَّلِيَّاتِكَ يُعْتَبَرُ مِنْ ظُلْمِ النَّفْسِ؛ لِمَاذَا تَعَوَّدَ نَفْسَكَ عَلَى وَضْعِ أَحْتِيَاجَاتِ عَائِلَتِكَ



وَأَصْدِقَائِكَ ضَمَنْ أَهَمَّ أَوْلِيَاكَ، بَيْنَمَا تَكُونُ أَحْتَاجَاتِكَ الْخَاصَّةُ فِي آخِرِ الْقَائِمَةِ إِنْ وَجَدْتَ أَصْلًا؛ لَا يُبْكَرُ أَنْ التَّضَحُّيَّةَ وَالشُّعُورَ بِالمَسْئُولِيَّةِ مِنَ الْأُمُورِ الَّتِي يَجِبُ الْاهْتِمَامُ بِهَا، لَكِنَّ الِاسْتِمْرَارَ بِوَضْعِ نَفْسِكَ فِي آخِرِ الْقَائِمَةِ سَيَجْعَلُكَ شَيْئًا فَشِيئًا غَيْرَ قَادِرٍ عَلَى الْعَطَاءِ، وَذَلِكَ لِنُضُوبِ طَاقَتِكَ؛ لَذَا تَعَوَّدْ عَلَى الْاهْتِمَامِ بِنَفْسِكَ، فَهَذَا لَيْسَ أَنْانِيَّةً، بَلْ سَبِيلًا لِاسْتِمْرَارِ الْعَطَاءِ .

٥. شغل نفسك مع الشخص الخطأ: هَلْ سَبَقَ لَكَ أَنْ تَسَاءَلْتَ: لِمَذَا غَالِبِيَّةُ أَصْدِقَاءِ الشَّخْصِ النَّاجِحِ يَكُونُونَ مِنَ النَّاجِحِينَ أَيْضًا؟ السَّبَبُ فِي هَذَا أَنَّ هُنَاكَ مَنْ يَعْتَقِدُ أَنَّ الْمَرْءَ مَا هُوَ إِلَّا خَلِيطٌ لِأَكْثَرِ خَمْسَةِ أَشْخَاصٍ يَتَعَامَلُ مَعَهُمْ فِي حَيَاتِهِ؛ لَذَا احْرَصْ عَلَى أَنْ تَكُونَ دَائِرَةً مَعَارِفِكَ صَحِيَّةً تُسَهِّمُ بِرَفْعِكَ لِلأَعْلَى، وَلَيْسَ بِسَحْبِكَ لِلأَسْفَلِ مِنْ خِلَالِ التَّرَكِيزِ عَلَى سَلْبِيَّاتِكَ، الِاسْتِمْرَارُ بِالتَّعَامُلِ مَعَ الشَّخْصِ الْخَطَأِ سَيُؤَدِّي لَخَفْضِ قَدْرِكَ، وَلَسَحْبِ فَرْحَتِكَ، وَحَجَبِ طُمُوحَاتِكَ الَّتِي تَتَمَنَّى تَحْقِيقَهَا.

٦. القلق الزائد: يُعَدُّ الْقَلَقُ مِنَ الْمَدَاخِلِ الْمُهْمَّةِ لِلْعَدِيدِ مِنَ الْأَمْرَاضِ. فِي حَالِ كَانَتْ مَشَاكِلُكَ قَابِلَةً لِلْحَلِّ، فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا تَوْجَدُ حَاجَةً لِقَلْقِكَ، فَكُلْ شَيْءَ سَيَكُونُ عَلَى مَا يُرَامُ، وَلَوْ كَانَتْ مَشَاكِلُكَ غَيْرَ قَابِلَةٍ لِلْحَلِّ، فَاعْلَمْ أَنَّ قَلْقَكَ لَنْ يُغَيِّرَ شَيْئًا، بَلْ الْعَكْسُ، سَيَزِيدُ مِنْ ضَيْقِكَ، وَيَحْجُبُ عَنْكَ أَيَّ جَانِبٍ يُمَكِّنُ أَنْ يُشْعِرَكَ وَلَوْ بِقَلِيلٍ مِنَ السَّعَادَةِ.

٧. السعي وراء السعادة: يُمَكِّنُكَ شِرَاءُ سَيَّارَةٍ آخِرِ إِصْدَارٍ، وَالسَّفَرُ لِقَضَاءِ بَضْعَةٍ أَيَّامٍ فِي أَجْمَلِ بَقَاعِ الْأَرْضِ، وَأَنْ تَسْكُنَ أَفْخَمَ الْقُصُورِ، وَمَعَ كُلِّ هَذَا لَا تَشْعُرُ بِالسَّعَادَةِ؛ السَّبَبُ يَعُودُ إِلَى أَنَّ مَصَادِرَ السَّعَادَةِ الْحَقِيقِيَّةِ فِي الْعَالَمِ غَالِبًا مَا تَكُونُ مَجَانِيَّةً كَالضَّحِكِ وَالْحُبِّ وَالْحَنَانِ وَمَا شَابَهُ؛ لَذَا لَا تَحَاوِلْ أَنْ تَسْعَى لِشِرَاءِ السَّعَادَةِ، فَهِيَ بِمَتَأَوَّلِ يَدَيْكَ.

هل تحب ذاتك؟



## إنها حياة رائعة !

كنز دماغك



في الفيلم الشهير "إنها حياة  
رائعة" It's a wonderful Life  
والذي كان بطله الممثل المشهور  
"جيمي ستوروات" James Stewart،  
والذي يُمثلُ شَخْصِيَّةَ رَجُلٍ يَعِيشُ  
حَيَاةَ مُسْتَقَرَّةٍ مَادِّيًّا وَاجْتِمَاعِيًّا، لَا  
ثَمَّةَ مُنْفَصِّ وَلَا مُعَكَّرٍ لَهَا، إِلَّا أَنَّ  
الْأَيَّامَ لَا تَدْعُ طَبْعَهَا فِي النَّيْلِ مِنَ  
البَشَرِ، وَغَضَبُهُمْ بِأَنْيَابِ حَادَّةٍ فِي  
مَرَحَلَةٍ مَا، حَيْثُ وَاجَهَتْهُ مَشَاكِلُ  
مَالِيَّةٍ نَاءٍ بِحَمْلَهَا، فَقَدْ هَدَدَتْهُ تِلْكَ  
الْأَزْمَةُ الْمَالِيَّةُ بِضَيَاعِ مَدَّخَرَاتِهِ؛  
مِمَّا يَفْنِي أَنَّهُ سَيَعِيشُ خَاوِيًا  
مُعَدَّمًا.

وَفِي لَحْظَةٍ ضَعْفٍ شَدِيدٍ، وَيَأْسٍ  
رَهِيْبٍ انْحَازَ لِلْقُرَارِ الْأَسْوَأِ فِي  
الْحَيَاةِ، إِلَّا وَهُوَ الْإِنْتِحَارُ.  
فَقَدْ رَأَى أَنَّ قِيَمَتَهُ لَدَى أُسْرَتِهِ وَهُوَ  
مَيِّتٌ أَعْلَى بِكَثِيرٍ مِنْ قِيَمَتِهِ وَهُوَ  
حَيٌّ.

وَقَبْلَ اللَّحْظَةِ الْأَخِيرَةِ يَأْتِيهِ أَحَدُ  
الْمُقَرَّبِينَ طَالِبًا مِنْهُ الْقِيَامَ بِرَحْلَةٍ



لِلْقُرَى الْمُحِيطَةِ، وَأَقْتَعَهُ أَنْ يَجْعَلَهَا مَحَطَّتَهُ الْأَخِيرَةَ؛ لِحَاجَةٍ فِي نَفْسِ هَذَا الصَّدِيقِ.

وَفَعْلًا، اقْتَنَعَ، وَخِلَالَ هَذِهِ الرَّحَلَةِ أَرَاهُ هَذَا الصَّدِيقَ الْعَدِيدَ مِنَ الْأَشْخَاصِ الَّذِي صَنَعَ صَاحِبًا فَارِقًا فِي حَيَاتِهِمْ عَنْ طَرِيقِ مُوَاسَاتِهِ لِبَعْضِهِمْ، وَمُسَاعَدَةِ الْبَعْضِ مَادًّا فِي تَجَاوُزِ مَحْنَتِهِ، أَوْ الْمُسَاعَدَةِ عَنْ طَرِيقِ النَّصْحِ وَالتَّوَجِيهِ؛ وَحَدَّثَهُ الصَّدِيقُ كَيْفَ أَنَّ هَؤُلَاءِ يَحْتَفِظُونَ لَهُ بِالْوُدِّ وَالتَّقْدِيرِ، وَهُمْ كَذَلِكَ بِحَاجَةٍ إِلَيْهِ، وَبَيَّنَ لَهُ كَيْفَ سَتَكُونُ حَالَتُهُمْ، لَوْ أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ مَوْجُودًا فِي الْحَيَاةِ؟

وَالْقَاعِدَةُ الثَّابِتَةُ: أَنَّ الْحَيَاةَ كَرٌّ وَفُرٌّ، وَمَدٌّ وَجَزَرٌّ، وَأَقْبَالٌ وَإِدْبَارٌ، وَعِنْدَمَا تَوَاجَهْنَا أَزْمَةً، لَا يَعْنِي هَذَا أَنَّ كُلَّ مَا فِي الْحَيَاةِ أَصْبَحَ سَيِّئًا، هُوَ كَوْبٌ ذَهَبَ بَعْضُهُ، وَبَقِيَ أَكْثَرُهُ، وَهَذِهِ إِحْدَى أَهَمُّ مُعَادَلَاتِ السَّعَادَةِ فِي الْحَيَاةِ.

وَمِنَ الْقَوَانِينِ الْمَهْمَةِ: أَنَّ مَا بَقِيَ لِلنَّبَشْرِ أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ مِمَّا فَقَدُوا، وَمَا يَمْتَلِكُونَهُ الْآنَ أَكْثَرُ بِكَثِيرٍ مِمَّا خَسَرُوا أَيًّا كَانَتْ الْخَسَارَةُ.

فَفِي كُلِّ مَوْقِفٍ مُظْلَمٍ أَوْجُهُ مُشْرِقَةٌ، وَمَعَ كُلِّ أَزْمَةٍ هُنَاكَ أَلْفُ فُرْصَةٍ.

وَمِمَّا لَاشْكَ عِنْدِي فِيهِ أَنَّ أَكْبَرَ أَخْطَائِنَا فِي حَقِّ أَنْفُسِنَا هُوَ الْفَلَقُ، وَالْاِسْتِسْلَامُ لِلَاكِتَابِ وَالشُّعُورِ بِالْإِحْبَابِ.

فَلَا يَجْرُكَ إِخْفَاقٌ وَلَا فَشَلٌ إِلَى رَفَعٍ



الرَّايَةِ الْبَيْضَاءِ؛ فَالْيَأْسُ مَرَضٌ قَاتِلٌ، وَدَاءٌ وَيْلٌ، وَوَبَاءٌ يَفْتَكُ بِالنُّفُوسِ الضَّعِيفَةِ الَّتِي لَا تَقَاوِمُ، وَنَوَائِبُ الْآيَامِ لَا تَعْرِفُ الرَّحْمَةَ وَلَا الشَّفَقَةَ، فَإِذَا مَا ضَعُفَتْ أَمَامَهَا قَصَمَتْكَ.

يقول "بولس سلامة" في مقال جميل عما عَلَّمَتْهُ الْحَيَاةُ: "عَلَّمَتْنِي الْحَيَاةُ أَنْ الصَّبْرَ عَلَى الْمَكَارِهِ، وَالْإِتِّصَارَ عَلَى الْيَأْسِ، وَتَقْوَى اللَّهِ أَعْلَى دَرَجَاتِ النَّصْرِ بِالْحَيَاةِ، بَطُولَةٌ تَحُورُ أَنْبَلُ الْجَوَائِزِ، فَيَسْلَمُ الشَّرْفُ الرَّفِيعُ مِنَ الْأَذَى دُونَ إِرَاقَةِ دِمَاءٍ، قُوَّةٌ عَظِيمَةٌ لَا يَخْلُقُ يَتِمَّا وَلَا تُكَلَّا وَإِرْمَالًا.

قَالَ: اللَّيَالِي جَرَعَتْنِي عُلُقَمًا

قُلْتُ: ابْتَسِم. وَلَنْ جَرَعَتِ الْعُلُقَمَا

فَفَعَلَ غَيْرَكَ إِنْ رَأَى مُرْنَمًا

طَرَحَ الْكَأَبَ جَانِبًا وَتَرْنَمًا

وَعِنْدَمَا يُزَعِّجُكَ أَمْرٌ، فَكُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ السَّيْطَرَةُ عَلَى اللَّحْظَةِ الْحَالِيَةِ، فَمَا بَعْدَهَا مَتَوَقَّفٌ عَلَيْهَا؛ فَكُلُّ يَوْمٍ فِي حَيَاتِكَ هُوَ يَوْمٌ مُهِمٌّ لِمُتَقَبَّلِ حَدَثٍ سَارٍّ أَوْ غَيْرِ سَارٍّ، وَلَكِنْ لِلْحَيَاةِ طَبْعٌ فِي إِهْدَاءِ الْمَوَاجِعِ وَالْأَحْزَانِ لِلْبَشَرِ لَنْ تَدَعُهُ.

يقول بهاء طاهر: "أَرْجُوكَ لَا تَسْأَلْنِي الْيَوْمَ عَنِ الْحُزَنِ، سَيَأْتِي فِي مَوْعِدِهِ، فَدَعْنَا عَلَى الْأَقْلُ نَنْسَاهُ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ".

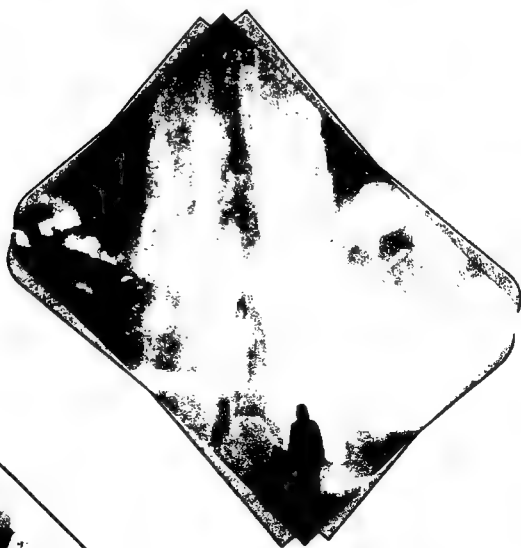
وللأديب مطاوع رَأْيٌ شَبِيهٌ عِنْدَمَا قَالَ: "لِمَاذَا تُعَذِّبُ نَفْسَكَ مَا دَامَتِ الْحَيَاةُ تَكْفُلُ بِذَلِكَ؟"١٩.

وَرُبَّمَا قَالَ أَحَدُهُمْ: "إِنْ جِبَالًا مِنَ الْهُمُومِ تَرَبَّضُ عَلَى صَدْرِي، وَقَطِيعًا مِنْ ذَنَابِ الْقَلْقِ تَجُولُ فِي عَقْلِي"، وَأَقُولُ لِهَذَا الشَّخْصِ (وَرُبَّمَا كُنْتَ أَنْتَ

القائل): حَسَنًا، وَمَنْ مَنَا يَخْلُو مِنَ الْهُمُومِ؟ أَلَيْسَ كُلُّنَا ذَلِكَ الشَّخْصَ؟  
مَا أُرِيدُهُ مِنْكَ لَيْسَ أَنْ تَكُونَ شَخْصًا خَارِقًا؛ بَلْ أَنْ تَكُونَ حَكِيمًا عَاقِلًا  
بِمَا يَكْفِي.

لَا تُرَاكِمِ هُمُومًا، وَتَسْتَرْدْ مِنْهَا مُغْذِيًا بِالتَّحَسُّرِ وَالتَّندُّمِ وَالْخَوْفِ وَالتَّوَتُّرِ.  
أَرْجُوكَ لَا تَزِدَ الْبَلَاءَ بِلَاءً؛ تَعَامَلْ مَعَ مَشَاكِلِكَ بِقُوَّةٍ، وَاجِهْ بِمَا لَدَيْكَ  
مِنْ أَسْلِحَةٍ وَإِمْكَانِيَّاتٍ، وَابْذُلْ جَهْدَكَ وَمَا يُمْكِنُكَ فَعْلُهُ، لَكِنْ! احْذَرِ  
الْاِسْتِسْلَامَ؛ فَتَزِيدَ الْأُمُورَ تَعْقِيدًا، وَلَا تَكُنْ كَمَنْ يَبْحَثُ عَنْ حَقِّهِ بِظُلْفِهِ،  
هَذَا لَمْ تَجِدْ مَخْرَجًا، وَلَمْ تَهْتَدِ لِعِلَاجٍ نَاجِعٍ، وَلَا مَلَاذٍ أَمِنَ، فَحَسْبُكَ مَا  
أَنْتَ فِيهِ؛ أَهْقِ، وَتَرَوُا، وَضَعْ نَقْطَةً آخَرَ السَّطْرِ، وَثِقْ أَنْ مَا مِنْ غِيَمَةٍ سَوْدَاءَ  
تَتَسَمَّرُ فِي الْفَضَاءِ، وَعِنْدَمَا يَقْفُلُ بَابٌ، يُفْتَحُ دُونَهُ أَلْفُ بَابٍ وَبَابٍ.

هَذَا آخِرُ الْقَوْلِ، وَفَضْلُ الْخِطَابِ، نُقْطَةٌ.



## العقول الفخمة

خبر دماغك



قَدِيمًا قَالَ ابْنُ الْمُقَفَّعِ: "لَا مَالَ  
أَفْضَلَ مِنَ الْعَقْلِ".

فَمَا أَرْوَعَ أَنْ يُوصَفَ الْإِنْسَانُ بِأَنَّهُ  
عَاقِلٌ!.

وَالْعَرَبُ كَانَتْ تَفْضِلُ الْعَدُوَّ الْعَاقِلَ  
عَلَى الصَّدِيقِ الْأَحْمَقِ.

عَدُوُّكَ ذُو الْعَقْلِ خَيْرٌ لَكَ... مِنْ  
الصَّدِيقِ الْوَامِقِ الْأَحْمَقِ

وَهَنَّاكَ بَعْضُ الْعُقُولِ أَقْلُ مَا يُمَكِّنُ  
أَنْ تُوصَفَ بِهِ أَنَّهَا عُقُولٌ (فَخْمَةٌ).

صَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) سَدِيدُ  
الرَّأْيِ، نَافِذُ الْبَصِيرَةِ، عَظِيمُ  
الْمَكَانَةِ، عَالِي الْمَرْتَبَةِ، جَلِيلُ  
الْفَضَائِلِ، جَمِيلُ الشَّمَائِلِ، يَسْتَرِقُّ  
الْقُلُوبَ، وَيَمْتَلِكُ الْأَرْوَاحَ.

إِذَا أَكْمَلَ الرَّحْمَنُ عَقْلَهُ... فَقَدْ  
كُمَلَتْ أَخْلَاقُهُ وَمَآرِبُهُ

وَالْعَقْلُ (الْفَخْمُ) لَيْسَ مُرْتَبِطًا  
بِعُمُرٍ أَوْ نَسَبٍ أَوْ مَوْهَلٍ؛ فَقَدْ  
رَأَيْنَا مَنْ بَلَغَ مِنَ الْكِبَرِ عِتْيًا،  
وَهُوَ يَتَصَرَّفُ تَصَرُّفَ السُّفَهَاءِ  
الْحَمَقَى، وَتَجِدُ أَحْيَانًا حَائِرًا عَلَى  
أَعْلَى الْمُوهَلَاتِ ضَعِيفَ الْإِدْرَاكِ،

مُظْلِمِ الْبَصِيرَةِ، لَيْسَ لَهُ مِنْ تَصَرُّفَاتِ الْعُقَلَاءِ شَيْئًا.

وَمِنَ الْبَشَرِ مَنْ اخْتَارَ السَّفَهَ، وَهُوَ سَلِيمُ الْعَقْلِ، وَذَلِكَ بِسُلُوكِيَّاتٍ تَخْفُضُ الْقَدْرَ، وَتَهَيِّطُ بِالرُّوحِ.

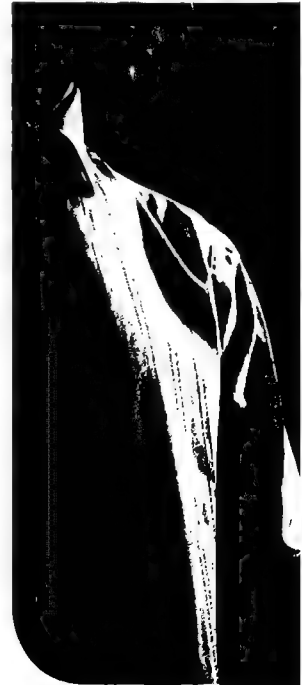
الْعَاقِلُ يَمْلِكُ إِرَادَةَ لِعَقْلِهِ عَلَى تَصَرُّفَاتِهِ، وَإِنَّمَا سُمِّيَ الْعَقْلُ عَقْلًا، لِأَنَّهُ يَعْقِلُ صَاحِبُهُ عَمَّا يَشِينُهُ، وَيَكْبِحُ جِمَاحَ النَّفْسِ عَنْ رُكُوبِ مَتَاهَاتِ الْهَوَى.

وصفاتُ الْعَقْلِ (الفُخْمُ) كَثِيرَةٌ رَصَدْتُ لَكَ جُمْلَةً مِنْهَا، وَهِيَ طِبَاعُ لَا يُعْجَزُ التَّطَبُّعُ بِهَا، وَأَنَا وَأَنْتَ لَدَيْنَا الْقُدْرَةُ عَلَى الْأَخْذِ بِصِفَاتِ هَذَا الْعَقْلِ (الفُخْمِ)، وَقَدْ نَقَدَّرُ عَلَى بَعْضِهَا، وَقَدْ نَعْجَزُ: فَدُونَكَ مَا قَدَّرْتَ عَلَيْهِ مِنْ تِلْكَ الصِّفَاتِ مُرْتَقِيًا سُلَّمِ السَّمَوِّ.

فَمِنْ أَتَرَزِ سِمَاتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الفُخْمِ): أَنَّهُ لَا يَتَدَخَّلُ فِيمَا لَا يَعْنِيهِ، وَلَا يَحْشُرُ أَنْفَهُ فِي الدَّقِيقِ وَالْجَلِيلِ، وَلَا يَتَكَلَّمُ مِنْ غَيْرِ نَفْعٍ، وَلَا يُعْطِي فِي غَيْرِ مَوْضِعِ الْعَطَاءِ، وَلَا يَتَحَدَّثُ إِلَّا فِي مَوْطِنِ الْحَدِيثِ، وَلَا يَكْمِلُ حَدِيثًا بِدَاهٍ غَيْرُهُ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الفُخْمُ) لَا يَفْضُبُ مِنْ غَيْرِ غَضَبٍ، يَضْبُطُ مَشَاعِرَهُ، وَيَسْطِرُّ عَلَى انْفِعَالَاتِهِ، مَهْمَا كَانَتْ قُوَّةُ الضُّفُوطَاتِ وَشِرَاسَةُ الْمُؤَثِّرَاتِ.

وَمِنْ أَرْوَعِ سِمَاتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الفُخْمِ): أَنَّهُ شَخْصٌ مُحِبٌّ لِلْحَيَاةِ، مُشْرِقُ الْوَجْهِ، مُبْتَسِمٌ، مَتَذَوِّقٌ لِلْجَمَالِ، مُصَدِّرٌ لِلْفَرَحِ، نَاثِرٌ لِلزُّرْدِ، يُدِيرُ حَيَاتَهُ بِاحْتِرَافِيَّةٍ، فَهُوَ يَنْتَقِي الْجُلُسَاءَ، وَيَحِيطُ نَفْسَهُ بِالْإِجَابِيِّينَ، وَيَحَرِّزُ



نَفْسُهُ مِنَ السَّالِبِينَ، وَمَنْ أَيْ مَصْدَرٍ لِلإِزْعَاجِ، أَدْرَكَ أَنَّ أَيَّامَهُ مَحْدُودَةٌ، وَعُمُرُهُ أَثْمَنُ مِنْ أَنْ يُضَيِّعُهُ عَلَى مَا لَا يَنْفَعُهُ.

وَمَنْ سُلُوكِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ): أَنَّهُ يُنْصِتُ لِلنَّاصِحِينَ الْمُحِبِّينَ، مُدْرِكًا أَنَّ نَفْيَ الْكَمَالِ لَا يَنْفِي الْجَمَالَ، فَلَا يَسْتَرْسِلُ فِي الْجَهْلِ، وَلَا يَتَوَهَّ فِي شِعَابِ الْخَطَا، فَصَدْرُهُ يَتَّسِعُ لِلنَّصِيحَةِ، وَلَا يَرَى فِيهَا انْتِقَاصًا مِنْ قَدْرِهِ، وَلَا عُدْوَانًا عَلَى كِرَامَتِهِ؛ بَلْ يَتَعَامَلُ مَعَهَا كَوَسِيلَةٍ ارْتِقَاءً وَتَقَدُّمٍ وَتَحَسُّنٍ؛ لَذَا تَرَاهُ يَتَّبِعُ نَصَحَ النَّاصِحِ بِأَخْصَرِ عِبَارَةٍ، وَيَعْرِفُ الْحَقَّ، وَيَتَّبِعُهُ بِأَدْنَى إِشَارَةٍ.

وَمَا أَرْوَعَ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) فَهُوَ دَافِعُ اللِّسَانِ، رَيَّانُ الصُّمَيْرِ، يَبْذُلُ النَّصِيحَةَ بَرَفَقٍ، وَفِي وَفَتْهَا، وَلَا يَمُنُّ بِهَا بَعْدَ أَنْ يَبْدُو صَوَائِبُهَا، وَلَا يَلُومُ عَلَيْهَا إِنْ أَحْجَمَ عَنْهَا الْمَنْصُوحُ، وَإِنْ لَاحِقًا صَدَقُهَا.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) يُحِبُّ نَفْسَهُ حُبًّا حَقِيقِيًّا، لَا حُبَّ أَنَانِيَّةٍ وَأَثَرَةٍ؛ بَلْ يَحِبُّهَا حُبًّا يَدْفَعُهُ لِمُرَاعَاةِ مَشَاعِرِ الْبَشَرِ، وَحِفْظِ حَقُوقِهِمْ، حُبًّا يَدْفَعُهُ لَأَدَاءِ وَاجِبَاتِهِ، حُبًّا يُخَفِّزُهُ لِدَفْعِ الظُّلْمِ وَطَلَبِ الْحَقِّ.

وَمِنْ أَهَمِّ صِفَاتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ): أَنَّهُ يَحْسِبُ لِمَالَاتِ الْأُمُورِ، وَلِعَوَاقِبِ الْأَفْعَالِ، لَا تَحْكُمُهُ لِحِظَةٌ حَاضِرَةٌ، وَلَا يَسْتَبِدُّ بِهِ انْفِعَالٌ مُلْتَهَبٌ، وَلَا تَقْوَدُهُ شَهْوَةٌ مُسْتَعْرَّةٌ، يَسْتَشْرِفُ الْعَوَاقِبَ، وَيُفَكِّرُ فِي الْمُسْتَقْبَلِ، يَخْتَارُ الْأَنَاءَ وَالتَّرْتِيبَ؛ فَلَا تَرَاهُ مُسْتَعْجِلًا مُنْدَفِعًا، وَلَا مُتَهَوِّرًا أَهْوَجَ؛ فَالْكَلِمَةُ عِنْدَهُ مَوْزُونَةٌ، وَالْخُطْوَةُ مَحْسُوبَةٌ، وَالْقَرَارُ مَدْرُوسٌ، لَا يَعْمَلُ عَمَلًا حَتَّى يَتَدَبَّرَ عَوَاقِبَهُ، فَإِنْ كَانَ خَيْرًا بَادَرَ، وَإِنْ كَانَ شَرًّا أَحْجَمَ؛ قُرْبَ إِحْجَامِ خَيْرٍ مِنْ إِقْدَامِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) لَا يَكْفُرُ الصَّنَائِعَ، وَلَا يَجْعَدُ الْمَعْرُوفَ، وَلَا يُنْكِرُ الْجَمِيلَ، وَلَا يَبْطُرُ النِّعْمَةَ، شَاكِرًا حَامِدًا لِرَبِّهِ وَلِلْبَشَرِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْمِ) لَا يَسْرَحُ فِي الْأَعْرَاضِ، وَلَا يَنْتَهِكُ الْحُرَمَاتِ،

وَلَا يَتَّبِعُ الْهَفَوَاتِ، وَلَا يَرْصُدُ الْعَثَرَاتِ، وَلَا يَتَّبِعُ السَّقَطَاتِ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) يَعْدُرُ الْبَشَرَ، وَيُحَسِّنُ الظَّنَّ، وَقِيلَ قَدِيمًا: "أَعْقَلَ النَّاسَ أَعَذَّرَهُمُ لِلنَّاسِ"، لَا يَتَّهِمُ، وَلَا يَنْدَفِعُ فِي حُكْمٍ، يَغْفِرُ الزَّلَّةَ، وَيُقْبِلُ الْعَثْرَةَ، وَيُحَسِّنُ الْإِغْضَاءَ، يَتَغَابَى مَعَ إِمَّاكِنِ السُّطُوَّةِ، وَيَتَسَامَحُ مَعَ الْقُدْرَةِ عَلَى الْبَطْشِ.

وَتَرَى صَاحِبَ الْعَقْلِ (الفخيم) يَفْرَحُ لِنَجَاحِ الْبَشَرِ، وَيَتَهَلَّلُ لِكُلِّ خَيْرٍ يَنْزِلُ بِسَاحَةِ بَشَرٍ، وَيَتَأَلَّمُ فِي نُبْلِ لَأْيِ أَسَى إِنْسَانِي؛ فَهُوَ سَلِيمُ الْقَلْبِ، سَمَحٌ صَفُوحٌ، مُحِبٌّ لِلْخَيْرِ، يَدْرِكُ أَنَّ لَيْسَ وَرَاءَ الشَّرِّ فَلَاحًا وَلَا رَاحَةً بَالٍ، وَلَنْ يَحْصُدَ مِنْهُ إِلَّا الْوَجَعَ وَالضِّيقَ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) يَجْعَلُ مِنَ النَّاسِ رَصِيدًا لَهُ، وَيَتَعَهَّدُ عَلاَقَاتِهِ، كَمَا يَتَعَهَّدُ الْبُسْتَانِيُّ الْمُتَقَنُّ زُهُورَ حَدِيقَتِهِ، يُسْقِي الْعَلاَقَاتِ بِالْكَلِمَةِ الْحُلُوةِ، وَالْبَسْمَةِ الْحَانِيَةِ، وَالنَّظْرَةِ الْوُدُودَةِ، وَالْمَجَامِلَةَ الصَّادِقَةَ، وَالْمِشَارَكَةَ النَّبِيلَةَ، يَكْسِبُ النَّاسَ بِمِدَارَتِهِمُ وَالْتِحَابِ لَهُمْ، وَالتَّلَطُّفَ مَعَهُمْ، مُتَوَاضِعُ النَّفْسِ خَافِضُ الْجَنَاحِ، يَأْخُذُ الْأُمُورَ بِالْمَلَأَيْنَةِ، خَلِيمٌ الطَّبْعِ، رَحْبُ الْبَالِ، لَا يَسْتَفْرِزُهُ أَحْمَقٌ، وَلَا يَسْتَخْفُهُ غَضَبٌ.

كَمَا أَنَّ صَاحِبَ الْعَقْلِ (الفخيم) لَا يُقَاتِلُ نِيَابَةً عَنْ غَيْرِهِ، وَلَا يَرْضَى أَنْ يُسْتَفْعَلَ لَأْيِ مَعْرَكَةٍ، وَلَا يَجْعَلُ مِنْ نَفْسِهِ بَوقًا يَرُدُّ كُلَّ مَا يَسْمَعُ؛ بَلْ يَزِنُ كُلَّ مَا يَرَى وَمَا يَسْمَعُ بِمِيزَانِ الشَّرْعِ، وَعَلَى ضَوْءِ ذَلِكَ يَأْخُذُ، أَوْ يَدَعُ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) لَا يَتَعَرَّضُ لِلْآخَرِينَ، وَلَا يَسْتَفْرِزُهُمْ، وَلَا يَتَجَاوَزُ الْحُدُودَ مَعَهُمْ، مُتَقِنًا لَفْنَ الْمَسَافَاتِ، لَا يَتَدَخَّلُ فِي شُؤْنِهِمْ، فَلَا يُوْذِي أَحَدًا، وَيَدْرِكُ أَنَّهُ لَيْسَ مَسْئُولًا عَنِ الْبَشَرِ، وَلَيْسَ خَلِيفَةً عَلَيْهِمْ.

وصاحبُ العقلِ (الفخيم) لَا يَعِيشُ بِعَقْلِيَّةٍ "أَنَا فَقَطْ وَمِنْ بَعْدِي لِلطُّوفَانِ"



فَهُوَ يَعْتَنِي بِشُعُورِ الْآخَرِينَ، وَيَحْتَرُمُ رَأْيَهُمْ، وَيُقَدِّرُ اهْتِمَامَاتِهِمْ، لَا يُشَخِّصُنُ الْأَحْدَاثَ، وَلَا يَرَى كُلَّ صَيِّحَةٍ عَلَيْهِ، وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْم) لَا يَقْضِي مَا تَبَقَّى مِنْ عُمْرِهِ حَزِينًا عَلَى فَقْدِ حَبِيبٍ، أَوْ بِسَبَبِ خَسَارَةِ مَالٍ، فَهُوَ يَدْرِكُ أَنَّ الْحَيَاةَ لَا تَتَوَقَّفُ عَلَى شَيْءٍ، فَهُوَ يُنْزِلُ مَا كَسَبَ وَمَا نَالَ مِنَ الدُّنْيَا مَنْزِلَةَ مَا لَمْ يَنْلُ.

وَتَرَى صَاحِبَ الْعَقْلِ (الْفَخْم) يَتَعَامَلُ بِرُقِيٍّ مَعَ نَفْسِهِ عِنْدَ الْخَطَا، فَلَا جَلْدَ لِلذَّاتِ، وَلَا تَحْطِيمَ لِلنَّفْسِ، وَلَا تَعْطِيلَ لِلْحَيَاةِ، يَسْتَغْفِرُ لِدُنْيِهِ وَيُنْتَهِي، وَيُوَاصِلُ مَسِيرَتَهُ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْم) لَا يَتَعَامَلُ مَعَ الْبَشَرِ عَلَى أَنَّهُمْ مَلَائِكَةٌ؛ فَلَا يُصَدِّرُ أَحْكَامًا قَاطِعَةً، وَلَا يُبَيِّتُ فِي أَحْكَامِهِ عَلَى الْآخَرِينَ مِنْ مُجَرَّدِ تَصَرُّفٍ أَوْ حَدَثٍ؛ بَلْ تَجِدُهُ يَضَعُ الْعَيْنَ عَلَى مَحَاسِنِ الْبَشَرِ، وَيَمْنَحُهَا جُهْدَهُ مِنَ التَّقْدِيرِ وَالذِّكْرِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْم) مُسْتَقِلُّ الْفِكْرِ، فَلَا يُعِيرُ عَقْلَهُ لِأَحَدٍ، وَلَا يَسْمَحُ لِأَحَدٍ أَنْ يُفَكِّرَ عَنْهُ، وَلَا يَسْمَحُ لَهُ بِأَنْ يَرَسُمَ لَهُ خَارِطَةَ طَرِيقِهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْم) لَا يَتَحَدَّثُ لِمَنْ لَا يُصْغِي لَهُ، وَلَا يَجِدُ لِحَدِيثِهِ مَفْنَمًا، أَوْ لِمَنْ يَخَافُ مِنْ تَكْذِيبِهِ، وَلَا يَسْأَلُ شَخْصًا يُرْجِعُ مِنْهُ، وَلَا يَتَذَكَّرُ إِلَّا لِمَنْ يَجِدُ لَهُ الْأَعْدَارَ، وَلَا تَدْفَعُهُ نَشْوَةُ لَوْعُودٍ، قَدْ لَا يُنْجِزُهَا.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفَخْم) يَحْفَظُ السِّرَّ، وَيَكْتُمُ أَخْبَارَ مَنْ حَوْلَهُ، نَبِيلٌ، يَجْعَلُ لِأَسْرَارِ الْبَشَرِ حُرْمَةً وَقَدَاسَةً تَنَاطِيَانِ بِهِ عَنْ كُلِّ تَقْرِيطٍ فِي حِفْظِهِ وَكِتْمَانِهِ.

وَمِنْ أَرْوَعِ سِمَاتِ صَاحِبِ الْعَقْلِ (الْفَخْم): لَا يَسْتَعْدِي أَحَدًا، وَلَوْ كَانَ أَوْعَفَ مِنْهُ قُوَّةً، وَلَا يَجَاهِرُ بِالْعَدَاوَةِ، مَهْمَا ضَاقَتْ نَفْسُهُ بِإِنْسَانٍ، فَهُوَ يَدْرِكُ أَنَّ الْأَيَّامَ تَدُورُ، وَالْأَحْوَالُ تَتَبَدَّلُ، وَيَعْلَمُ أَنَّ الْمَوَدَّةَ وَالْعَدَاوَةَ لَا تَتَبَيَّنُ عَلَى حَالَةٍ وَاحِدَةٍ أَبَدًا.



وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْم) يَبْذُلُ الْخَيْرَ، وَيَصْنَعُ الْمَعْرُوفَ، وَلَوْ جَدَّ النَّاسُ، وَأَنْكَرُوا، فَإِنَّهُ إِنْ ضَاعَ الْمَعْرُوفُ عِنْدَ النَّاسِ، لَا يَضِيعُ عِنْدَ اللَّهِ، وَلَا سَيْمًا إِلَى ذَوِي الشُّكْرِ وَالْوَفَاءِ كَيْفَ كَانَتْ مَنْزِلَتُهُمْ؛ فَلَعَلَّهُ أَحْتَاجُ إِلَيْهِمْ يَوْمًا مِنَ الدَّهْرِ فَيُكَافِئُوهُ عَلَيْهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْم) كَرِيمٌ نَفْسٍ، مُتَعَاظِلٌ عَنِ الزَّلَّاتِ وَسَقَطَاتِ اللِّسَانِ، إِذَا لَمْ يَتَرْتَّبْ عَلَى ذَلِكَ مَفَاسِدٌ، وَلَا يُضَيِّعُ مَكْتَسِبَاتِهِ بِغِيْبَةٍ أَوْ نَمِيمَةٍ، أَوْ افْتِرَاءٍ أَوْ خُصُومَةٍ.

كَمَا أَنَّ صَاحِبَ الْعَقْلِ (الْفُخْم) لَا يَكْشِفُ أَسْرَارَهُ، وَلَا يَنْشُرُ غَسِيلَهُ، وَلَا يُعْلِنُ عَنْ كُلِّ مَشَارِعِهِ، وَلَا يَفْتَحُ نَوَافِذَ بَيْتِهِ لِلْقَاصِي وَالِدَانِي.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْم) لَا يَسْخَرُ مِنْ أَحَدٍ، وَلَا يَسْتَخِفُّ بِكَائِنٍ مَنْ كَانَ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْم) جَلْدٌ صَبُورٌ، مُسْتَعِينٌ بِاللَّهِ، مُلْتَجِئٌ إِلَيْهِ، لَا يَكْشِفُ هَمَّهُ، حَتَّى لَا يَقْرَحَ كَارِهِيهِ، وَلَا يَكْدُرُ صَفْوَ مُحِبِّيهِ.

وَصَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْم) لَا يَشْمَتُ بِزَلَّاتِ الْآخَرِينَ، وَلَا يَقْرَحُ بِانْكَشَافِ عُيُوبِهِمْ، مَا بِالْكَ أَنْ يَبَاشِرَ هَذِهِ الْمَهْمَةَ بِنَفْسِهِ، وَلَا يَقْرَحُ بِمَصَائِبِ الْآخَرِينَ، بَلْ يَقْرَحُ بِالنَّجَاحِ وَالْخَيْرِ، سِوَاءَ تَمَّ عَلَى يَدِهِ، أَوْ عَلَى يَدِ أَحَدٍ مِنْ إِخْوَانِهِ، وَتَرَاهُ يَأْسَى لِلْإخْفَاقِ، سِوَاءَ صَدَرَ مِنْهُ، أَوْ مِنْ أَحَدٍ إِخْوَانِهِ.

أَخِيرًا: صَاحِبُ الْعَقْلِ (الْفُخْم) يَتِمَامَلُ مَعَ الدُّنْيَا عَلَى أَنَّهَا جَسْرٌ لِدَارِ الْمُسْتَقَرِّ، وَلَا يَبْذُلُ فِيهَا إِلَّا مَا طَابَ غَرْسُهُ، وَحَلَا طَعْمُهُ، وَأَيْنَعُ ثَمَرُهُ.

تِلْكَ بَعْضُ صِفَاتِ الْعُقُولِ الْفُخْمَةِ، فَهَلَّا شَمَرْتَ وَسَعَيْتَ نَحْوَهَا.



كَانَتْ الْعَرَبُ قَدِيمًا إِذَا أَرَادُوا وَصَفَ  
الرَّدِيِّ مِنَ النَّاسِ قَالُوا: "فُلَانٌ لَا  
يَكَادُ يَأْتِي إِلَّا بِالْعَوْرَاءِ". أَي: الْفِعْلُ  
الْقَبِيحُ، وَالْكَلِمَةُ الْقَبِيحَةُ.

وَمِنْ هَؤُلَاءِ الْأَنْجَاسُ، وَهِيَ جَمْعُ  
نَجَسٍ.

وَإِذَا قِيلَ فِي لُغَتِنَا الدَّارِجَةُ: فُلَانٌ  
نَجَسٌ. فَهُوَ الَّذِي اسْتَوْطِنَتْ فِيهِ  
الْصِّفَاتُ الْقَبِيحَةُ، وَسَكَنْتَ رُوحَهُ  
الْخِلَالُ السَّيِّئَةُ.

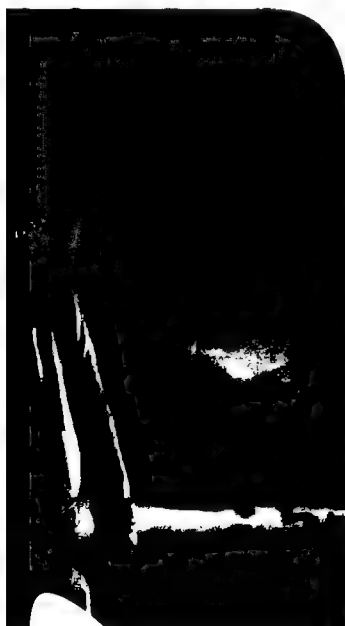
(النَّجَسُ) شَخْصٌ تَجَمَّعَ فِيهِ مَا  
تَفَرَّقَ عِنْدَ الْبَشَرِ مِنْ طِبَاعِ سَيِّئَةٍ.  
وَفِي اللَّغَةِ، إِذَا قِيلَ: فُلَانٌ نَجَسٌ:  
خَبِيثٌ فَاجِرٌ.

لَهُ وَجْهٌ كَالْحِ كَهَوْلِ الْمَطْلَعِ،  
وَكَمَوْتُ الْفَجَاءَةِ، وَجْهٌ كَأَنَّمَا تَبَرَّقَعَ  
بِالظُّلْمَةِ.

إِنْ بَحَثْتَ عَنِ الْحَسَدِ فَهُوَ مَخْتَبِئٌ  
فِي أَعْمَاقِهِ، وَإِنْ أَرَدْتَ الْقَسْوَةَ،  
فَهِيَ ظَاهِرَةٌ فِيهِ، وَإِنْ أَرَدْتَ  
الْوَقَاحَةَ وَقِلَّةَ الذُّوقِ فَهُمَا حَلِيفَانِ  
لَهُ.

## النجس

خبر دماغك



(النَّجَسُ)، حَقُودٌ لَا يَنْسَى، وَلَا يَفْغُرُ الزَّلَّاتِ، يَنْسَى عُيُوبَهُ، وَيَسِيرُ مُتَطَلِّعًا هُنَا وَهُنَا لَعَلَّهُ يَجِدُ عَيْبًا يَنْشُرُهُ، أَوْ سِتْرًا فَيَكْشِفُهُ، أَوْ قُبْحًا فَيَتَحَدَّثُ بِهِ.

(النَّجَسُ) يُزَعِّجُهُ نَجَاحُكَ، وَيُؤْذِيهِ تَقَدُّمُكَ، وَيُقْضُضُ مَضْجَعُهُ تَقَوُّقُكَ، فَلَا يَقْرَأُ قَرَارًا، وَلَا يَهْتَأُّ لَهُ بَالٌ، حَتَّى يُكْدِرَ عَلَيْكَ فَرْحَتَكَ، أَوْ يَشْوَهُ جَمَالَ مُنْجَزِكَ، أَوْ يَقْلُلَ مِنْ قَدْرِكَ، هَمَّا زَلْمًا مَشَاءَ بَنِي مِمْ.

(النَّجَسُ) شَخْصٌ رَكِبَ مَتَنَ الشَّرِّ، وَتَاهَ فِي شِعَابِ الْبَاطِلِ، وَهَامَ فِي أَوْدِيَةِ السُّوءِ.

(النَّجَسُ) يَهْوَى الْفِتَنَ، وَيَعْشَقُ الْإِيقَاعَ بَيْنَ الْبَشَرِ، لَا تَكَادُ سَاعَةٌ تَمْضِي إِلَّا بِوَقِيعَةٍ بَيْنَ الْبَشَرِ، وَإِيفَالِ صُدُورِهِمْ، صَغِيرِ الْأَخْلَاقِ وَكَثِيفِ الْجَهْلِ.

يُدْعَى لِمُنَاسِبَةٍ، فَإِذَا كَانَ مِنَ الْفَدَى، وَقَابَلَ آخَرَ، لَمْ يَدْعُ لَهَا، أَوْ غَرَّ قَلْبُهُ بِالسُّؤَالِ: أَلَمْ يَدْعُكَ فَلَانٌ لِلْمُنَاسِبَةِ؟ الْكُلُّ أَتَى إِلَّا أَنْتَ.

يُفْسِدُ ذَاتَ الْبَيْنِ، وَيَسْعَى بِالنَّمِيمَةِ بَيْنَ الْمُتَحَابِّينَ، وَصَفُ "نَجَسٍ" قَلِيلٌ بَحَقِّهِ.

(النَّجَسُ) جَبَانٌ رَعِيدٌ، فَهُوَ فِي حَضْرَتِكَ يُعْطِيكَ مِنْ طَرَفِ اللِّسَانِ خَلَاوَةً، وَإِنْ غَبَتْ سَلَقُكَ بِلِسَانِ كَالسُّمِّ الزَّعَافِ، قَدْ رَضَعَ لَبَنَ اللُّؤْمِ، وَفُطِمَ عَنْ ثَدْيِ الْخَيْرِ.

يَقُولُ الْمَنْفُلُوطِيُّ: فَإِنَّ النَّفْسَ إِذَا خَبِثَتْ طَلَبَتْهَا، وَلَوْ طَبَعَهَا كَانَ مِنْ أَحْصَى



صِفَاتُهَا الْحَقْدُ عَلَى الْوُجُودِ بِأَجْمَعِهِ، وَيُبْغِضُ الْخَيْرَ لِلنَّاسِ قَاطِبَةً، فَكَيْفَ يَمْنَحُهُمْ مَنْ ذَاتَ يَدِهِ مَا يَزِيدُهُ أَلْمًا عَلَى أَلَمٍ، وَحَسْرَةً فَوْقَ حَسْرَةٍ، وَهُوَ لَوْ اسْتَطَاعَ أَنْ يَمْنَعَ عَنْهُمْ سَارِيَةَ السَّمَاءِ، وَيَعْتَرِضَ دُونَهُمْ نَابِتَةَ الْأَرْضِ لَفَعَلَ.

يَرْتَدِي عَبَاءَةَ النَّاصِحِ الْأَمِينِ، وَفِي قَلْبِهِ مِنَ الْأَحْقَادِ مَا يُفْتَتُّ الْجِبَالَ، يُقَدِّمُ بِقَوْلِهِ: أُرِيدُ لَكَ الْخَيْرَ، ثُمَّ تَتَهَمَّرُ عَلَيْكَ مَلَا حِطَاتِهِ، وَيَقْصِفُكَ بِنِقْدِهِ الْجَارِحِ الْأَثِمِ، كَالسَّهَامِ مِنْ كُلِّ حَدَبٍ وَصَوْبٍ.

إِنْ سَكَنْتَ مَنَزَلًا جَدِيدًا قَالَ لَكَ: الْمَسَاحَةُ غَيْرُ مُنَاسِبَةٍ، وَالْحَيُّ قَدِيمٌ، أَوْ بَعِيدٌ، وَالْحَدِيقَةُ صَغِيرَةٌ، وَالْمَجْلِسُ لَا يَكْفِي ضَيُوقَكَ، وَالْأَلْوَانُ قَاتِمَةٌ، لَهُ عَيْنٌ ذُبَابٌ، لَا تَقَعُ إِلَّا عَلَى الْقَاذُورَاتِ.

إِنْ عَزَمْتَ عَلَى مَشْرُوعٍ أَوْ تَقَدَّمْتَ لِهَدَفٍ، بَذَلَ الْجُهْدَ، لِيُثَبِّطَكَ، وَاسْتَفْرَغَ السَّبَبَ لِإِقْعَادِكَ.

(النَّجَسُ) يَطِيرُ عَقْلَهُ، وَيَقْصِدُ صَوَابَهُ، وَتَفِيضُ بَشَاشَتُهُ، وَيَتَقَلَّصُ بَشَرُهُ إِنْ مَدَحَ بَشَرًا أَمَامَهُ، وَتَرَاهُ كَالْمَلْدُوحِ، فَلَا تَسْكُنُ رُوحُهُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَقُلَّ مِنْ قَدْرِ الْمَدُوحِ يَذَمُّ أَوْ يُبْهَتَانِ أَوْ تَضَخِيمِ صَغِيرٍ، وَلَنْ يَبْرَحَ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يُنْبَهَ عَنِ الْمَثَالِبِ وَالْعُيُوبِ.

وَالنَّاجِحُونَ هُمْ أَعْدَاءُ (النَّجَسِ) وَخُصُومُهُ، وَلَنْ يُزِيلَ تِلْكَ الْعَدَاوَةَ مِنْ قَلْبِهِ إِلَّا تَنَازَلَهُمْ عَنْ مَوَاهِبِهِمْ.

وَلَا تَرَاهُ إِلَّا سَارِحًا فِي أَعْرَاضٍ مَنْ تَفَوَّقَ عَلَيْهِ مِنْ أَقْرَانِهِ، أَكِلًا لِلْحُومِهِمْ، شَاخِذًا لِسَانَهُ عَلَيْهِمْ.

إِنْ قَاتَكَ أَمْرٌ مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا، نَدَمَكَ عَلَيْهِ، فَلَا يَرَحُلُ إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَقْطَعَ قَلْبَكَ حَسْرَاتٍ وَأَسْفًا.

إِنْ سَمِعَ عَنْكَ قَوْلًا سَيِّئًا، سَارَعَ وَبَادَرَ بِإِبْلَاغِكَ، وَنَشَرَهُ عِنْدَ الْكُلِّ، وَإِنْ سَمِعَ ثَنَاءً عَلَيْكَ سَكَتَ، وَأَخْفَاهُ.

خَبِثُ الْبَطَانَةِ، مُتَغَمِّسٌ فِي الشَّرِّ، ثَقِيلٌ عَنِ الطَّهْرِ وَالْخَيْرِ، لَا يُقَدِّمُ عَلَى عَظِيمٍ، وَلَا يَنْهَضُ لِحَسَنٍ.

لَا تَنْتَظِرُ مِنَ (النَّجَسِ) مَعْرُوفًا، أَوْ جَمِيلًا، أَوْ وَفَاءً، وَلَنْ يُغْنِيَ عَنْكَ فِي وَقْتِ حَاجَتِكَ فِتْيَلًا.. لَا يَدَّ صَالِحَةً، وَلَا أَثَرَ جَمِيلٍ.

كَأَنَّهُ التَّيْسُ قَدْ أَوْدَى بِهِ هَرَمٌ

فَلَا لَحْمَ وَلَا صُوفَ وَلَا ثَمَنَ

يَكْرَهُ الْخَيْرَ لِلنَّاسِ؛ فَيَحْزَنُ لِنَجَاحِهِمْ، وَيَفْرَحُ لِفَشْلِهِمْ وَخَسَائِرِهِمْ.

لَا يَشْكُرُ مَعْرُوفًا، وَلَا يَتَمَنَّى جَمِيلًا، وَلَا يَمَنُّ لِعَطَاءٍ، ظُلُمَاتُ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ.

ارْصُدْهُمْ، وَهَاجِرْ بَعِيدًا عَنْهُمْ، فَإِنَّ الْقُرْبَ مِنْهُمْ جَحِيمٌ، وَالْحَيَاةَ مَعَهُمْ كَدَرٌ وَهَمٌّ.



# إن كنت ناسي.. أفكرك!

كُتِبَ دماغك

قَرَأْتُ لِلأَدِيبِ "مَارْكَ توين"  
Mark Twain مَقُولَةً عَجِيبَةً،  
وَعِبَارَةً تُفِيضُ حِكْمَةً يَصِفُ بِهَا  
حَالِ الْكَثِيرِ حَيْثُ قَالَ:

"عِنْدَمَا يَشْتَهُونَ الرَّحِيلَ يَصْنَعُونَ  
بِكَ عُيُوبًا لَا تَنْتَهِي!"

وَهَذَا سُلُوكٌ مُشَاهِدٌ عِنْدَ الْبَعْضِ؛  
فَعِنْدَمَا تَسْتَعَصِي عِلَاقَةً زَوْجِيَّةً  
عَلَى الْاسْتِمْرَارِ، وَيَنْتَهِي بِهَا الْأَمْرُ  
إِلَى التَّوَقُّفِ، تَجِدُ بَعْضَ الشُّرَكَاءِ  
يُمَارِسُ سُلُوكًا مُشِينًا، وَتَصَرُّفًا  
قَبِيحًا، حَيْثُ الْحَدِيثُ بِالسُّوءِ عَنِ  
الشُّرَيْكِ، وَنَشْرُ غَسِيلِهِ، وَبَيَانُ  
نِقَاطِ ضَعْفِهِ وَأَخْطَائِهِ، مُصَوِّرًا  
نَفْسَهُ مَلَكًا طَاهِرًا، وَمُوهِمًا  
الْبَعْضَ أَنَّهُ ظَلَمَ بِتِلْكَ الْعِلَاقَةِ،  
وَالْبَعْضَ لَا يَكْتَفِي بِنَشْرِ الْغَسِيلِ،  
وَبَيَانِ مَا اسْتَتَرَ، بَلْ تَجِدُهُ يَكْذِبُ  
وَيَفْتَرِي، وَيَخْتَلِقُ الْعُيُوبَ ظُلْمًا  
وَعُدْوَانًا، وَيُشِيحُ بِفِكْرِهِ عَنْ كُلِّ  
تِلْكَ الذِّكْرِيَّاتِ الْجَمِيلَةِ، وَالطَّبَاعِ  
الطَّيِّبَةِ، وَالتَّضَحِّيَّاتِ، مُصَوِّرًا  
الْعَقْلَ عَلَى الْهَنَاتِ وَالْعُيُوبِ

يُضَخِّمُهَا، وَيَزِيدُ عَلَيْهَا: وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.

عَصَاةُ لَوْمٍ وَخُبْتُ طَوِيَّةً، وَدَنَاءَةُ نَفْسٍ.

أَلَمْ تَشْفَعْ لِحَفَظَاتِ الصَّفَاءِ لِهَذَا الشَّرِيكِ؟

أَيُّنَ الْمَاضِي الْأَثِيرِ؟ أَيُّنَ اللَّحَظَاتِ الضَّاحِكَةِ؟ هَلْ نَسِيتَ فُجَاءَةً فِي  
لَحْظَةٍ فِرَاقٍ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نَتَعَلَّمَ أَدَبَ الْفِرَاقِ، وَأَخْلَاقَ الْوَدَاعِ، مَهْمَا كَانَتِ النِّهَايَةُ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نُنْهِيَ الْعِلَاقَاتِ بِهَدْوٍ وَأَدَبٍ وَتَحَضُّرٍ؟

أَلَا يَسْتَقِيمُ أَنْ نُودِعَ بَعْضًا مَعَ حِفْظِ اللُّوَدِ، وَاحْتِرَامِ الْعِشْرَةِ، وَرِعَايَةِ

لِلْكَرَامَةِ؟

لِمَاذَا لَا يُمْسِكُ كُلُّ طَرَفٍ عَنِ الطَّعْنِ فِي  
صَاحِبِهِ، وَعَنْ تَشْوِيهِ صَوْرَتِهِ؟

لِمَاذَا لَا يَكْفُ عَنْ بَثِّ عُيُوبِ شَرِيكِهِ  
وَأَسْرَارِهِ، وَإِخْرَاجِ خَفِيَّاتِهِ وَأَخْبَارِهِ؟

فَإِذَا كَانَ الْبَوَحُ يَبْعُضُ الْهَنَاتِ عَنِ  
الشَّرِيكِ أَوْ الصَّدِيقِ أَوْ مَكَانِ الْعَمَلِ  
السَّابِقِ يُعَدُّ تَصَرُّفًا لَثِيمًا، وَفِعْلًا  
مُسْتَنْكَرًا مُسْتَقْبَحًا، فَمَا بِالْكُمْ بِمَنْ  
يَقْتَرِي، وَيُدْلِسُ وَيَكْذِبُ وَيُزَوِّرُ الْحَقَائِقَ؟

لِمَاذَا يُصْبِحُ الْبَعْضُ أُسِيرًا لِلْحَظَةِ  
أَنْفَعَالٍ، يَقْقُدُ مَعَهُ رُشْدَهُ وَأَدَبَهُ وَمَرْوَعَتَهُ،  
وَيَنْسَى الذِّكْرِيَّاتِ الْحُلُوءَةَ، وَالْتِضَاحِيَّاتِ



الكَرِيمَةَ، وَالتَّفَاصِيلَ الْجَمِيلَةَ، وَتَرَاهُ يُشِيحُ بِوَجْهِهِ عَنْ حَسَنَاتِ صَاحِبِهِ،  
لِيَلْتَقِطَ الْهَنَاتِ وَالْعُيُوبَ.

هُنَاكَ هُمْ تَقَاسَمَاهُ، وَفَرَحَ تَشَاطَرَاهُ، وَلَقَمَةً تَنَاصَفَاهَا، وَلِحَافٌ تَشَارَكَاهُ،  
وَضَحِكَاتٌ تَبَادَلَاهَا، هَلْ نُسِي كُلُّ هَذَا؟

مَنْ مَوْقِفٌ وَاحِدٌ يُنْسَى جَمِيلُ قَدَمٍ، وَيُنْكَرُ مَعْرُوفٌ أُسْدِي، وَتَقْمَضُ الْعَيْنُ  
عَنْ أَكْنَافٍ بَرٍّ مُدَّتْ.

قَدِيمًا، بَنَتْ "هُدَى سُلْطَان" فِي أُغْنِيَةٍ (إِنْ كُنْتَ نَاسِي أَفْكَرَكَ!) شَجْنًا  
مُؤَلَّمًا، وَعَتَبًا مُبْكِيًا، وَتَذَكِيرًا مُوجِعًا بِأَيَّامِ الصَّفَاءِ فَقَالَتْ:

بَدَلْتُ وَدَكَ لِيهِ.. لِيهِ بِالْأَسِيَّةِ

وَكُنْتُ قَبْلَ بَتَخَافَ عَلَيْهِ

يَا مَا كَانَ غَرَامِي بِسَهْرِكَ

وَكَانَ بَعَادِي بِبَحِيرِكَ

وَإِنْ كُنْتَ نَاسِي.. أَفْكَرَكَ!

عُقْلَاءُ الْبَشَرِ وَإِنْ غَادَرُوا مَجْرُوحِينَ أَوْ مَكْسُورِينَ؛ فَلَا تَجِدُهُمْ يَعْرِقُونَ  
أَرْضًا، وَلَا يُفْسِدُونَ دَرْبًا، وَلَا يَجْرَحُونَ قَلْبًا، وَلَا يَفْدِرُونَ بِذِمَّةٍ، وَلَا يَخُونُونَ  
عَهْدًا، وَلَا تَجِدُهُمْ -مَهْمَا حَدَثَ- يُفْشُونَ سِرًّا؛ فَاقْبَحَ الْبَشَرِ مَسْلُكًا هُوَ  
مَنْ تَتَهَمَّرُ أَسْرَارَكَ عَلَى لِسَانِهِ، إِذَا اخْتَلَفَ مَعَكَ.

أَيُّنَ الْبَشَرِ مِنَ الْقَاعِدَةِ الْعَظِيمَةِ، وَالْقَانُونِ الْأَخْلَاقِيِّ الْكَبِيرِ

﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾

فَالْأَصْلُ هُوَ دَوَامُ الْوَفَاءِ وَالْإِحْسَانِ، وَالتَّعَهُدُ وَالرَّعَايَةُ، وَسِتْرُ كُلِّ مَكْرُوهٍ



وسرٌّ، وبئسَ كُلِّ خَيْرٍ وَبِرٍّ، سواءَ كَانَ ذَلِكَ فِي حَالِ بَقَاءِ الزَّوْجِ، أَوْ انْتِهَائِهِ بِطَّلَاقٍ أَوْ مَوْتٍ، فَإِنَّ حَدَثَ بَيْنِ الزَّوْجَيْنِ خِصَامٌ أَوْ كَرَاهِيَّةً، فَإِنَّ خُلُقَ حِفْظِ الْوُدِّ الْمَاضِي يَحْتُ عَلَى الْعَفْوِ وَالْمَسَامَحَةِ، وَغَضُّ الطَّرْفِ عَنِ اسْتِيفَاءِ كَامِلِ الْحَقُوقِ، وَعَدَمُ نَكْرَانِ الْجَمِيلِ.

يُفَادِرُ عَمَلُهُ مَعَ خِلَافٍ طَفِيفٍ مَعَ مُدِيرِهِ، فَيَبْدَأُ بِإِفْشَاءِ الْأَسْرَارِ، وَكَشْفِ الْعُيُوبِ.

يَقُولُ الْإِمَامُ الشَّافِعِيُّ - رَحِمَهُ اللَّهُ: "الْحُرُّ مَنْ رَأَى وَدَادَ لَحْظَةً".

وَكَانَ مُحَمَّدٌ بْنُ وَاسِعٍ - رَحِمَهُ اللَّهُ - يَقُولُ: "لَا يَبْلُغُ الْعَبْدُ مَقَامَ الْإِحْسَانِ حَتَّى يُحْسِنَ إِلَى كُلِّ مَنْ صَحِبَهُ وَلَوْ لِسَاعَةٍ"، وَكَانَ إِذَا بَاعَ شَاةً يُوصِي بِهَا الْمَشْتَرِي وَيَقُولُ: "قَدْ كَانَ لَهَا مَعَنَا صُحْبَةٌ".

وَمِنَ الْعَجَائِبِ أَنْ حِفْظَ الْوُدِّ الْقَدِيمِ يَبْقَى عِنْدَ بَعْضِ الْحَيَوَانَاتِ، وَلَا يَبْقَى عِنْدَ بَعْضِ الْبَشَرِ!

قَالَ إِبْرَاهِيمُ النَّخَعِيُّ: "إِنَّ الْمَعْرِفَةَ لَتَنْفَعُ عِنْدَ الْأَسَدِ الْهَاصُورِ، وَالْكَلْبِ الْعَقُورِ، فَكَيْفَ عِنْدَ الْكَرِيمِ الْحَسْبِيُّ؟"

إِنَّ الْوَفَاءَ وَحِفْظَ الْعِشْرَةِ قَرِيبٌ مِنْ كُلِّ فَوَادٍ ذِكِّيٍّ، وَمِنْ كُلِّ قَلْبٍ سَلِيمٍ، أَدْرَكَ أَصْحَابُهَا رُوحَ الْخَيْرِ، وَعَاشَوْهَا.

وَقَدْ عَاصَرْتُ مَنْ يَحْفَظُ الْوُدَّ - مَهْمَا ضَاقَ بِهِ الْحَالُ، وَذَاقَ الْمُرَّ، وَعَانَى الشَّدَّةَ، وَتَنَكَّرَ الرَّفِيقُ - سَلِيمَ الصَّدْرِ، حَافِظًا لِلْغَيْبِ مَا يَحْفَظُهُ فِي الشَّهَادَةِ؛ خُلُقٌ لَوْ مُزِجَ بِمَاءِ الْبَحْرِ لَنَفَى مُلُوحَتُهُ، وَصَفَى كَدْرُهُ.

وَالْحَيَاةُ إِنَّمَا تَفْتَحُ ذَرَاعِيهَا لِتُضَمَّ



لَصَدْرِهَا الْوَدُودِ الْحَانِي، كُلُّ كَرِيمٍ وَدُودٍ حَافِظٌ لِلْوَدِّ، وَإِنَّ الْكَوْنَ بِأَمْرِ اللَّهِ  
يُهْدِي جَوَائِزَهُ، وَيَدْخُرُ طَيِّبَاتِهِ لِأَصْحَابِ الْقِيَمِ وَالْمِبَادِي، فَالْحَيَاةُ لَا تَأْبَهُ  
إِلَّا لِلْبُطُولَاتِ الْمُنْطَلِقَةِ مِنَ الْخَيْرِ، وَالتَّارِيخُ لَا يُصَفِّقُ إِلَّا لِلنُّبَلَاءِ.

إن كنت ناسي. أفكرك!

## تاج الجمال

كبير دماغك



قَالَتْ طِفْلَةٌ لَأُمِّهَا: أُمِّي، أَنْتِ  
جَمِيلَةٌ جِدًّا الْيَوْمَ.

أَجَابَتْ الْأُمُّ: لِمَذَا؟

قَالَتْ الطِّفْلَةُ: لِأَنَّكَ لَمْ تَغْضَبِي  
الْيَوْمَ.

وَقَدْ أَصَابَتْ هَذِهِ الصَّغِيرَةُ،  
فَالْغَضَبُ - لَا شَكَّ - يَشُوهُ الْجَمَالَ،  
وَيُحِيلُ الْجَمِيلَةَ قَبِيحَةً.

فَقَطَّ، انْظُرْ لِشَكْلِ الشَّخْصِ،  
وَهَيْئَتِهِ وَسُلُوكِهِ وَكَلِمَاتِهِ حِينَ  
يَغْضَبُ.

كَلِمَاتٌ غَيْرُ مَفْهُومَةٍ، وَنَظَرَاتٌ  
حَادَّةٌ، وَعِبَارَاتٌ لَا تَلِيْقُ.

نَعَمْ، الْحِلْمُ سَيِّدُ الْأَخْلَاقِ، وَتَاجُ  
جَمَالَ، وَالْغَضَبُ عَدُوُّ السَّعَادَةِ،  
وَحُصْمُ رَاحَةِ الْبَالِ.

وَكَمَا قَالَ الْأَدِيبُ " رالف والدو  
إمرسون " Ralph Waldo Emerson:  
" فِي كُلِّ دَقِيقَةٍ تَبْقَى فِيهَا غَاضِبًا،  
تَتَخَلَّى عَنْ سِتِّينَ ثَانِيَةً مِنْ رَاحَةِ  
الْبَالِ " .

وَتَمَّةٌ حِكْمَةٌ تَقُولُ: " مَنْ قُوَّتْ دَقِيقَةٌ

وَاحِدَةً مِنَ الْغَضَبِ، أَبْعَدَ يَوْمًا كَامِلًا مِنَ الْأَسَى وَالنَّدَمِ."

أَمَّا عُلَمَاءُ النَّفْسِ الْمُعَاصِرُونَ فَيُؤَكِّدُونَ لَكَ: أَنَّ سَحَابَةَ الْأَسَى وَالنَّدَمِ، وَالتِّي مِنْ شَأْنِهَا أَنْ تَحْرِمَكَ مِنْ رَاحَةِ الْبَالِ، غَالِبًا لَنْ تَتَبَدَّدَ فِي يَوْمٍ وَاحِدٍ فَقَطْ، بَلْ قَدْ تَجُثُّمْ عَلَى صَدْرِكَ لِمُدَّةٍ تَطُولُ إِلَى مَا أَبْعَدَ بِكَثِيرٍ، إِلَى حَيَاتِكَ كُلِّهَا.

وَيُذَكِّرُ أَنْ ثَمَّةَ نَوْعًا مِنَ الْعَقَارِبِ فِي أَمْرِكَ الْجَنُوبِيَّةِ مِنْ شَأْنِهَا إِذَا أَرَعَجَتْ أَنْ تُصْبِحَ شَدِيدَةُ الْغَضَبِ وَالْعُدْوَانِيَّةِ، بَحِثْ إِنَّهَا تَلْسَعُ نَفْسَهَا بِإِبْرَتِهَا الْقَاتِلَةِ، لَتَمُوتَ قَتِيلَةً بِسُمِّهَا فِي لَحْظَتِهَا.

وَيُرَوَّى أَنَّ امْرَأَةً كَانَتْ مُسَافِرَةً مِنْ لُوسٍ أَنْجَلُوسَ لِحَضُورِ وَرْشَةِ عَمَلٍ مُهِمَّةٍ، وَبَيْنَمَا كَانَتْ فِي صَالَةِ الْإِنْتِظَارِ، أَعْلَنَ عَنِ الْغَاءِ الرَّحْلَةَ بِسَبَبِ أَعْطَالٍ فِي الطَّائِرَةِ؛ مِمَّا أزعَجَ الْمَسَافِرِينَ، وَأَغْضَبَهُمْ، وَبَدَأُوا بِالنَّدَمِ وَالصُّرَاخِ، وَالْقَاءِ اللَّوْمِ عَلَى الْمَوْظَفِينَ الَّذِينَ لَا حَوْلَ لَهُمْ وَلَا طَوْلَ، وَكَانَتْ الْمَرَأَةُ تَتَابِعُ الْمَشْهَدَ مِنْ بَعِيدٍ، وَحَدَّثَتْ نَفْسَهَا:

• هل الأمر يستحق؟

• هل المطلوب لكي تحل المشكلة: أن

تغضب؟

• ما قيمة إضافة شخص غاضب آخر

للموضوع؟

تقول: كَانَتْ هَذِهِ لَحْظَةً اكْتِشَافٍ

حَاسِمَةٍ لِي، فَأَغْلِبَ مَا نَغْضَبُ مِنْ أَجْلِهِ

لَا يَسْتَحِقُّ.

ثُمَّ جَلَسَتْ جِلْسَةً هَادِئَةً سَاكِنَةً، وَأَنْشَغَلَتْ بِقِرَاءَةِ كِتَابٍ، وَقَدْ ارْتَسَمَ عَلَى مُحْيَاها ابْتِسَامَةٌ هَادِئَةٌ، صَبُورَةٌ لَطْفِيَّةٌ لِمَوْضَعِ شَرَكَةِ الطَّيْرَانِ، وَمَا هِيَ إِلَّا سَاعَاتٌ قَلِيلٌ، وَأُعْلِنَ عَنِ إقْلَاعِ الطَّائِرَةِ، وَلَمَّا اقْتَرَبَتْ مِنَ الْمَوْضَعِ قَالَتْ لَهَا: شُكْرًا لَكَ عَلَى صَبْرِكَ؛ فَقَالَتْ: شَاهَدْتُ جَمِيعَ الرُّكَّابِ فِي حَالَةِ غَلَيَانٍ، فَفَرَرْتُ أَنْ لَا أَكُونَ مِنْهُمْ.

فَنَظَرَ إِلَيْهَا الْمَدِيرُ قَائِلًا: تَفْضُلِي، لَقَدْ تَمَّ تَرْفِيتُكَ لِلدَّرَجَةِ الْأُولَى.

وَأَقُولُ: إِنَّ الْمَكْسَبَ الْأَكْبَرَ هُوَ أَنْ يَحْمِيَ الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ وَصَحَّتَهُ مِنْ سَوْرَةِ الْغَضَبِ، وَمِنْ عَاصِفَةِ الْإِنْفِعَالِ، وَأَنْ يَقْدِمَ نَفْسَهُ كَأَنْمُودَجٍ جَمِيلٍ لِنَ حَوْلِهِ.

إِنَّ الْمُبَالَغَةَ فِي رَدَّةِ الْفِعْلِ عِنْدَ الْغَضَبِ تُسَبِّبُ لَكَ أَدَى فِي الْمَشَاعِرِ أَكْثَرَ مِمَّا تُسَبِّبُهُ لَخَصْمِكَ، فَسَكَبُ زَيْتِ الْإِنْفِعَالِ فِي رَدَّةِ الْفِعْلِ فَوْقَ اللَّهَبِ الْمُنْقَدِحِ، سَيَسْتَعْلِقُ مَعَهُ جَحِيمٌ مِنَ الْحَقْدِ وَالْكَرْهِ، فَتَصْغُبُ الْمَصَالِحَةَ بَعْدَهَا. وَالمَفْكَرُ الْبَرِيطَانِي يُحَذِّرُ مِنْ أَنْفِلَاتِ الْأَعْصَابِ بِقَوْلِهِ: إِنَّ صَاحِبَ الطَّبْعِ الْحَادِّ، هُوَ جَلَادٌ لِنَفْسِهِ، يُصِيبُهُ مِنَ السُّمِّ الزُّعَافِ مَا لَا يُصِيبُ خَصْمَهُ.

وَأَقُولُ عَنْ إِرَادَةِ أَنْ تَكُونَ مَنبُودًا، بَلْ وَنَكْرَةً، فَقَطْ، رَبِّ نَفْسِكَ عَلَى حِدَّةِ الطَّبْعِ، فَالطَّبْعُ الرَّدِيءُ لَنْ يَتَحَمَّلَهُ النَّاسُ.

وَتِمَّةُ أَمْرٍ آخَرٍ فِي غَايَةِ الْأَهْمِيَّةِ بِحَسَبِ الْفِيلَسُوفِ الْأَلْمَانِيِّ "نِيَشْتِه" Nietzsche عِنْدَمَا كَتَبَ: إِنَّ تَزَايُدَ الْحِكْمَةِ مَرهُونٌ بِتَنَاقُصِ حِدَّةِ الطَّبْعِ.

والمَفْكَرُ الصِّينِيُّ الْكَبِيرُ "لَاو تزه" أَوْ "لَاو تسي" Laozi صَنَّفَ دَمَائَةَ الْخُلُقِ فِي رَأْسِ قَائِمَةٍ مَزَايَا مَنْ يَبْحَثُ عَنِ الْعَظَمَةِ.

تَأْكُدُ أَنَّ الْحِلْمَ مَوْطِنُ قُوَّةٍ، لَا مَوْطِنُ ضَعْفٍ، وَأَنَّ تَرْفُوعَكَ عَنِ الْحَمَقَى،

وَإِكْرَامَ نَفْسِكَ عَنِ السُّفْهَاءِ دَلَالَةً عَلَى شَخْصِيَّةٍ مُتَّزِنَةٍ عَاقِلَةٍ.

وتلك وصفاتٌ مجربةٌ للسيطرة على الغضب عليك بها:

١- اسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ.

٢- عَلَيْنِكَ بِالصَّمْتِ، وَلَا تُسَارِعْ بِرَدِّهِ الْفِعْلِ؛ وَجَرِّبْ أَنْ تُعَدَّ مِنْ ١-١٠.

٣- لَا تَبَالُغْ فِي رَدِّهِ فِعْلَكَ.

٤- لِيَكُنْ جَوَابُكَ لَطِيفًا مُؤَدِّبًا دَائِمًا.

٥- تَعَامَلْ مَعَ الْغَاضِبِ، كَمَا تَتَعَامَلُ مَعَ الطِّفْلِ أَوْ مَعَ الثَّمَلِ.

٦- تَجَنَّبِ الْكَلِمَةَ الْبَدِيعَةَ، وَالْمُفْرَدَةَ النَّابِيَةَ.

٧- لَا تَتَسَرَّعْ، وَتَصْرَفْ بِتَوَدَّةٍ.



## مهارة الصمت !

كبير دماغك



مَا كَانَ فَضْلَ نَصِيحَةٍ، وَلَا لَفَوْ كَلَامٍ  
مَا أَفَاضَ فِيهِ الْعُقْلَاءُ وَالْحُكَمَاءُ،  
وَأَرْبَابُ التَّجَارِبِ، وَذَوُو الْفَهْمِ مِنْ  
الْإِشَادَةِ بِالصَّمْتِ وَتَبْيَانِ فَضْلِهِ،  
وَمَا كَانَ صُدْفَةً وَلَا عَيْشًا إِجْمَاعُ  
الْأَوَّلِينَ عَلَى جَسَامَةِ مَا يَلْقَاهُ  
الْإِنْسَانُ مِنْ عَثَرَاتِ لِسَانِهِ.

فَعَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ -رَضِيَ اللَّهُ  
عَنْهُ- قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ،  
أَتَوَاخَذُ بِمَا تَقُولُ؟ قَالَ: «تَكَلَّمْتُكَ  
أُمُّكَ يَا ابْنَ جَبَلٍ، وَهَلْ يَكُوبُ  
النَّاسُ فِي النَّارِ عَلَى مَنَآخِرِهِمْ إِلَّا  
حَصَائِدُ أَلْسِنَتِهِمْ؟»، قَالَ حَبِيبُ  
فِي هَذَا الْحَدِيثِ: وَهَلْ تَقُولُ شَيْئًا  
إِلَّا لَكَ أَوْ عَلَيْكَ؟!.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللَّهُ  
عَنْهُ- عَنْ رَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ  
بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ  
لِيَصْمُتْ».

قَالَ ابْنُ عَبْدِ الْبَرِّ: (وَفِي هَذَا  
الْحَدِيثِ آدَابٌ وَسُنَنٌ، مِنْهَا التَّأْكِيدُ



فِي لُزُومِ الصَّمْتِ، وَقَوْلُ الْخَيْرِ أَفْضَلُ مِنَ الصَّمْتِ؛ لِأَنَّ قَوْلَ الْخَيْرِ غَنِيْمَةٌ،  
وَالسُّكُوتُ سَلَامَةٌ، وَالْغَنِيْمَةُ أَفْضَلُ مِنَ السَّلَامَةِ).

وَقَدْ أَوْجَزَتْ هَذِهِ الْحَقِيقَةُ فِي الْحِكْمَةِ الدَّارِجَةِ: "إِذَا كَانَ الْكَلَامُ مِنْ  
فِضَّةٍ، فَالسُّكُوتُ مِنْ ذَهَبٍ".

وَقَدْ نَصَحَ عُلَمَاءُ الْإِتِّصَالِ قَائِلِينَ: إِنْ شِئْتَ أَنْ تَكْسِبَ حُبَّ مُجَالِسِكَ،  
فَأَحْسِنِ الْإِنْصَاتَ، وَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تُوصَفَ بِأَنَّكَ مُتَحَدِّثٌ جَيِّدٌ، فَكُنْ عَلَى  
الْإِصْفَاءِ أَحْرَصَ مِنْ أَنْ تَتَكَلَّمَ كَثِيرًا.

وَالصَّمْتُ فِي مَوْطِنِهِ فَضِيلَةٌ، لَا يُدْرِكُ مَزِيَّتَهَا إِلَّا الرَّاسِخُونَ فِي فَهْمِ  
الْحَيَاةِ.

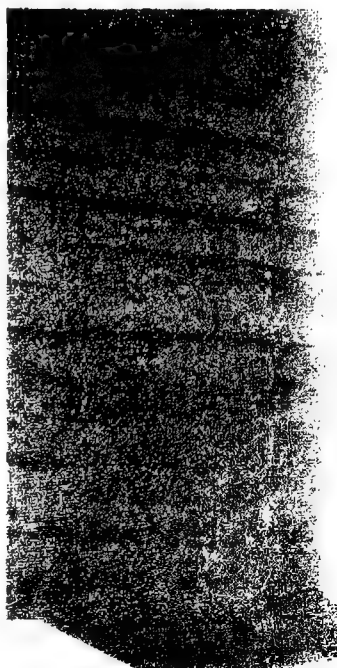
فَالصَّمْتُ لَيْسَ جُمُودًا وَلَا عَزْلَةً بَيْنَكَ  
وَبَيْنَ مَنْ حَوْلَكَ، أَوْ بَيْنَكَ وَبَيْنَ نَفْسِكَ.

فَالْعَزْلَةُ جُمُودٌ، أَمَّا الصَّمْتُ فَهُوَ حَرَكَةٌ  
عَقْلٍ وَحَيَاةٍ رُوحٍ.

يَقُولُ مَحْمُودُ تَيَمُورُ: "لَيْسَ لِلصَّمْتِ  
مَعْنَى إِلَّا أَنَّهُ إِصْفَاءٌ".

وَصَدَقَ فِي هَذَا؛ فَإِذَا مَا عَقَلَ الْإِنْسَانُ  
لِسَانَهُ، وَأَطْبَقَ شَفَتَيْهِ، أَصْبَحَ  
مُسْتَعِدًّا مُهَيِّئًا لِاسْتِقْبَالِ أَضْرَابِ شَيْءٍ  
مِنَ الْأَصْوَاتِ، وَالْهَوَاتِفِ الدَّاخِلِيَّةِ  
وَالْخَارِجِيَّةِ.

ثُمَّ أَفَاضَ فِي مَسْأَلَةِ الْهَوَاتِفِ الدَّاخِلِيَّةِ،



قائلا:

"أَنْتَ فِي دَاخِلِكَ هَاتِفٌ أَقْرَبُ مَا يَكُونُ لِلْمَذْيَاعِ، رَبُّمَا رَاعَكَ مَا تَسْمَعُ مِنْهُ، وَزَلْزَلَ كَيَانَكَ قَبْدَوَاتٌ فِي خَزْيٍ وَتَصَاغُرٍ، وَهُوَ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ، فَيُرَكِّزُ عَلَى نِقَاطٍ ضَعْفِكَ، وَمَوَاطِنٍ تَقْصِيرِكَ، وَلَحْظَاتٍ إِخْفَاكَ، فَلَا تَجْعَلْ لِهَذَا الصَّوْتِ عَلَيْكَ سَبِيلًا، وَأَسْكَنْهُ وَأَدْرِ مَذْيَاعَكَ عَلَى مَوْجَةٍ أُخْرَى، حَيْثُ الْأَنْعَامُ الْعَذْبَةُ، قَدْ فَاضَتْ رِقَّةً وَلُطْفًا حَامِلَةً إِلَيْكَ فِي رَفِيفِهَا مَعَانِي كَرِيمَةٍ وَمَثَلًا رَفِيعَةً، تَجَلُّوْكَ إِنْسَانِيَّتَكَ فِي صُورٍ وَضِيئَةٍ، شَاعَتْ فِيهَا رُوحُ الْحُبِّ الْخَالِصِ مَعَهَا، تَسْتَبِينُ أَنَّكَ لَسْتَ شَرًّا مَحْضًا فِي حَنَائِكَ، تَسْكُنُ خِلَالَكَ طَيِّبَةً وَرُوحَ كَرِيمَةٍ، وَنَفْسٌ سَاكِنَةٌ، وَعَلَيْكَ أَنْ تَصْفِي كَثِيرًا لِهَذَا الصَّوْتِ لِتَعُودَ أَقْوَى، وَأَكْثَرَ عَطَاءً.

تَأْمَلُ أَنْ تَصُمْتَ، وَتُنْصِتَ لِلطَّبِيعَةِ، نَمَّةً أَغَارِيدُ سَمَاوِيَّةٍ، يَصْدَحُ بِهَا طَيْرٌ، يُرْسِلُ لِلْكَوْنِ وَمَنْ فِيهِ لَحْنًا فَخْمًا، يُفِيضُ إِحْسَاسًا وَجَمَالًا، أَمْوَاجٌ تَتَدَفَّقُ، وَتَتَدَفَّعُ فِي صُمُودٍ وَصَبْرٍ وَثَبَاتٍ، لَا يَهْمُهَا أَنْ تَتَكَسَّرَ عَلَى جِدَارٍ، إِيْقَاعٌ مُتَنَاقِضٌ مُحْكَمٌ، لَا اخْتِلَالَ وَلَا نُشُوزَ، فَسُبْحَانَ اللَّهِ الْخَالِقِ).

وَمَعَ هَذَا الصَّمْتِ الْجَمِيلِ تَعْلُو أَصْوَاتُ تَنَادِيكَ: أَنْ حَرَّرَ نَفْسَكَ مِنْ ضَيْقِ الدُّنْيَا، وَحَطَمَ هَاتِيكَ الْأَغْلَالَ، وَخَلَقَ فِي الْفَضَاءِ الرُّحْبَةَ، وَسِجَ فِي الْمَلَكُوتِ الْوَاسِعِ".

اصْصُمْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَكَ أَنْ تَصُمْتَ، فَإِنْ لَمْ تَقِدْ مِنْهُ خَيْرًا، فَلَنْ تَجْنِيَ مِنْهُ شَرًّا، فَمَا الصَّمْتُ عَلَى أَيِّ حَالٍ إِلَّا رَاحَةٌ لِلْحَيِّ.

وَمَا أَجْدَرَ الْبَعْضَ بِالصَّمْتِ فِي كُلِّ زَمَانٍ وَمَكَانٍ: لِأَنَّهُمْ مَا تَكَلَّمُوا، إِلَّا وَكَشَفُوا عَنْ ضَعْفِ مَنْطِقِي، وَبِلَادَةِ حِسٍّ، وَغُنَاثَةِ اخْلَاقِي.

وَمَنْ تَأْمَلْ حَالَ الْعُظَمَاءِ وَالْحُكَمَاءِ وَالْمُبْدِعِينَ، لَوْجَدَ أَنَّهُمْ آثَرُوا الصَّمْتَ

عَلَى الْكَلَامِ، صَمَمْنَا بِتَأْمُلٍ وَتَفَكُّرٍ.

قُلْتُ لِجَابِرِ بْنِ سَمُرَةَ: أَكُنْتَ تُجَالِسُ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: (نَعَمْ، كَانَ طَوِيلَ الصَّمْتِ).

قال الفضيل بن عياض: (كَانَ بَعْضُ أَصْحَابِنَا يُحَفِّظُ كَلَامَهُ مِنَ الْجُمُعَةِ إِلَى الْجُمُعَةِ).

وفيهمْ يَقُولُ الْأَدِيبُ السَّاحِرُ مارك توين Mark Twain: "مِنَ الْأَفْضَلِ لَكَ أَنْ تَغْلُقَ فَمَكَ، وَتَتْرَكَ النَّاسَ يَعْتَقِدُونَ أَنَّكَ أَحَقُّ، مِنْ أَنْ تَفْتَحَهُ، وَتَمْحُو كُلَّ شَيْءٍ."

الصَّمْتُ سِتْرٌ، وَغَطَاءٌ لِلْمَيُوبِ، فَلَوْلَا قِيَّتْ شَخْصًا، وَبَقِيَتْ مَعَهُ، وَهُوَ سَاكِتٌ، فَإِنَّكَ فِي الْغَالِبِ سَتَأْخُذُ عَنْهُ - فِي أَسْوَأِ الْأُمُورِ - صُورَةٌ مُحَايِدَةٌ، وَرُبَّمَا كَانَتْ إيجابيةً، إِذَا مَا كَانَ ذَا هَيْئَةٍ جَيِّدَةٍ، فَإِذَا مَا نَطَقَ، وَحَلَّ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِهِ، وَخَاضَ مَعَكَ فِي مَوْضُوعٍ، تُحَسُّ كَأَنَّمَا هَوَيْتَ مِنْ سَمَاوَاتٍ عَلَيَا إِلَى الثَّرَى.

وَكَتَبَ قَدِيمًا: لِلْكَلامِ وَقْتُ عِنْدَ الْعُقَلَاءِ، وَلَكِنْ عِنْدَ الْحَمَقَى كُلُّ وَقْتٍ هُوَ وَقْتُ كَلَامٍ.

وما أَجْمَلَ وَصَفَ إيليا أبو ماضي، عِنْدَمَا قَالَ: اللِّسَانُ نِصْفُ الْإِنْسَانِ، وَلَكِنَّهُ نِصْفٌ يَحْسُنُ بِهِ الْكُلُّ، أَوْ يَقْبَحُ بِهِ الْكُلُّ.



## اصْنَعْ سَعَادَتَكَ!

كَبِير دماغك



مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي أَزْدَادُ بِهَا قَنَاعَةً  
يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ قُدْرَةُ التَّوَجُّهِ الذِّهْنِيِّ،  
وَاخْتِيارَاتُ عَقْلِكَ فِي صِنَاعَةِ  
السَّعَادَةِ، وَأَنَا شَخْصِيًّا أَحْسَبُ  
أَنَّ هَذِهِ الْاِسْتِراتِيجِيَّةَ -فَضْلًا عَن  
كَوْنِ نَتائِجِهَا مَضْمُونَةً- لَا تَحْتَاجُ  
وَقْتًا وَلَا جَهْدًا، إِضَافَةً إِلَى أَنَّهُ  
أَدْعَى لِلدَّائِمِ مِن بَاقِي الْأُمُورِ ذَاتِ  
الطَّابِعِ اللَّحْظِيِّ.

فَعِنْدَمَا يَضِيقُ الصَّدْرُ، وَتَسُوءُ  
الْأَحْوالُ، وَتَتَكَدَّرُ الْخاطرُ، فَاسْتَعِنْ  
بِاللَّهِ أَوَّلًا ثُمَّ بِقُوَّةِ الْخِيالِ لِتَغْيِيرِ  
مَسَارِ التَّفْكِيرِ وَتَحْسِينِ الشُّعُورِ  
؛ فَالْخِيالُ أَمْرٌ تَحْتَ سَيْطَرَتِكَ،  
وَهُوَ فُضَاءٌ رَحْبٌ عَامِرٌ بِالطُّيُوبِ  
وَهُوَ آيَةٌ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ - عَزَّ وَجَلَّ -  
- وَنِعْمَةٌ كُبرى، إِذَا وُجِّهَ نَحْوُ  
مَواطِنِ الْجَمالِ، وَمَواقِفِ النُّبْلِ،  
وَذِكْرِيَّاتِ الْكِفاحِ وَالنَّجَاحِ. جَرَّبَ  
إِنْ ضَاقَ بِكَ الْحالُ أَنْ تَبْجَرَ فِي  
زَوْرِقِ خِيالِكَ نَحْوَ جَمِيلِ الذِّكْرِيَّاتِ

الَّتِي انْتَشَيْتَ بِهَا، وَطَرَبْتَ مَعَهَا، وَتَعَطَّرْتَ بِهَا بَعْضَ أَيَّامِكَ، سَتَجِدُ فِي شَرِيطِ ذِكْرِيَاتِكَ مَوَاقِفَ: دَافَعْتَ فِيهَا عَنْ مَظْلُومٍ، وَوَاسَيْتَ مَكْلُومًا، وَأَعْمَلَيْتَ مُحْتَاجًا، وَصَبَرْتَ عَلَى نَزَقِ قَرِيبٍ، وَانْتَشَلْتَ مُخَفِّقًا مِنْ حُمْرَةِ الْيَأْسِ؛ اسْتَرجِعْ لَحْظَاتِ سُورِرِ قَضِيَّتِهَا فِي رَحْلَةٍ مَعَ أُسْرَتِكَ، أَوْ سَاعَاتِ فَرَحٍ خَلَقْتَ فِيهَا مَعَ أَصْدِقَائِكَ، مَعَ تِلْكَ الذِّكْرِيَّاتِ الْعَطِرَةِ، وَالْمَشَاعِرِ الْمُحَلَّقَةِ، سَتُخَفِّفُ مِنْ مَرَارَةِ الْخُذْلَانِ، وَوَجَعَ الْاخْفَاقِ.

وَحِينَ يَسْتَحْضِرُ الْإِنْسَانُ مَا مَرَّ بِهِ مِنْ جَمِيلِ الذِّكْرِيَّاتِ الَّتِي أَطْرَبَتْ حَيَاتَهُ، وَعَطَّرَتْ أَوْقَاتَهُ، وَيَتَذَكَّرُ مَا نَهَضَ بِهِ مِنْ وَاجِبَاتٍ أَرَاخَتْ ضَمِيرَهُ، وَأَرْضَتْ نَفْسَهُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَجْعَلُهُ لَا يَحْسُ بِغَيْنِ الدُّنْيَا، وَلَا يَرَى سُوءَ الظُّرُوفِ مَعْرُولًا عَنْ حُسْنِ الظُّرُوفِ؛ بَلْ يَحْسُ أَنَّهُ ذَاقَ حَلَاوَةَ الدُّنْيَا، كَمَا ذَاقَ مَرَارَتَهَا، وَأَنَّ الْحَيَاةَ هَكَذَا أَصْلًا، وَأَنَّ مِنْ طَبْعِهَا أَنَّ الْمَرَارَةَ فِيهَا أَكْثَرُ مِنَ الْحَلَاوَةِ، فَمَا جَادَتْ بِهِ الْأَيَّامُ مِنْ مَتَاعِ الْأَوْقَاتِ، وَعَاطِرِ الْمَوَاقِفِ، وَلَذِيذِ الذِّكْرِيَّاتِ مَكْسَبٌ.



وَحَيْرٌ مَا يُغْذِي الْأَمَلَ الطَّيِّبَ وَيُقَوِّيه أَنْ تَسْتَحْضِرَ نَجَاحَكَ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْكَثِيرِ مِنَ الْمَشْكِلاتِ الَّتِي وَاجَهْتَكَ سَابِقًا، وَالْخُرُوجُ مِنْ أَصْعَبِ الْمَوَاقِفِ

سَالِمًا غَانِمًا، وَاجْتِيَازُ أَشَدَّ الْعَقَابَاتِ بِنَجَاحٍ فَإِنْ نَزَلَتْ بِسَاحَتِكَ مَصِيبَةٌ  
فَاسْتَرْجِعْ تِلْكَ الْمَوَاقِفَ الْعَصِيْبَةَ، وَاللَّحْظَاتِ الصَّعْبَةَ، وَالتِّي اسْتَطَعْتَ  
أَنْ تُقَاوِمَهَا بِكُلِّ صِلَابَةٍ وَشَجَاعَةٍ،

وهذه النوعية من الذكريات تقوي الأمل في حياة الإنسان، وتمنحه  
الثقة في نفسه، وتجعله يتذكر ذلك الكم الهائل من السعادة، والذي  
نالته حين قهر مشكلاته، وتغلب على الصعوبات؛ فقوة الحاضر  
تستمد من قوة الماضي!

اَصْنَعْ سَعَادَتَكَ!

# خَمْسَةُ أُمُورٍ يَجِبُ أَنْ تَتَّصَلَ مَعَهَا

كبر دماغك



بَعْدَ تَأْمُلٍ فِي الْحَيَاةِ وَجَدْتُ أَنَّ  
الْإِنْسَانَ إِنْ أَرَادَ أَنْ يَنْعَمَ بِالْعَيْشِ  
الْهَانِئِ، وَالْحَيَاةِ الْكَرِيمَةِ، وَرَاحَةِ  
الْبَالِ، لَا بُدَّ أَنْ يَتَّصَلَ مَعَ خَمْسَةِ  
أُمُورٍ، وَيَدُونَ التَّصَالِحَ مَعَهَا  
سَتَسْتَحِيلُ حَيَاتُهُ تَعَاسَةً وَشَقَاءً:

١- تَصَالِحَ مَعَ الْمَاضِي. وَمَنْ  
مِنَّا مَنْ أَعْفَى مِنْ خَسَارَةِ  
مَادِيَّةٍ؟، وَمَنْ مِنَّا مَنْ لَمْ  
يَتَغَيَّرْ فِي طَرِيقٍ؟، وَمَنْ مِنَّا  
مَنْ لَمْ يَرْتَكِبْ حِمَاقَاتٍ؟،  
وَمَنْ مِنَّا مَنْ لَمْ يُخْذَلْ  
مِنْ صَدِيقٍ؟، وَمَنْ مِنَّا مَنْ  
لَمْ يَفْقِدْ حَبِيبًا؟. فِي عِلْمِ  
النَّفْسِ هُنَاكَ مَا يُسَمَّى  
بِالتَّقَبُّلِ الْاجْتِمَاعِيِّ،  
وَيَعْنِي أَنْ تَتَقَبَّلَ كُلُّ مَا  
حَدَثَ عَلَى أَنَّهُ أَمْرٌ قُدِّرَ  
عَلَيْكَ، وَلَا حَيَاةَ لَكَ فِي  
تَعْدِيلِ تَفَاصِيلِهِ، فَكَمْ مِنْ  
شَخْصٍ يَتَقَلَّبُ خَسْرَةً، قَدْ  
أَسْهَرَتْهُ الذِّكْرِيَّاتُ الْمُؤَلَّةُ،  
وَأَوْجَعَتْهُ؛ تَعَامَلُ مَعَ كُلِّ مَا



مَضَى بِنِظَامٍ: أَمَرَ كَتَبَ عَلَيَّ وَانْتَهَى أَمْرُهُ، فَلَمْ يَعُدْ مُلْكًا لِي؛ الَّذِي أَمْلَكَهُ هُوَ الْيَوْمَ وَسَارَكَزُ عَلَيْهِ.

٢- تَصَالَحَ مَعَ وَضَعِكَ الْحَالِي. تَصَالَحَ مَعَ جَنْسِيَّتِكَ، مَعَ قَبِيلَتِكَ، مَعَ وَضْعِكَ الْاجْتِمَاعِيِّ، تَصَالَحَ مَعَ طَوْلِكَ، مَعَ وَزْنِكَ، مَعَ لَوْنِ بَشَرَتِكَ؛ أَحْذَرُ أَنْ تَكْرَهَ شَيْئًا فِيكَ، فَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ بَدَايَةُ لُكْرِهِ الدَّاتِ؛ أَعْرِفْ شَخْصًا يَكْرَهُ مِنْ نَفْسِهِ الْقِصَرَ النَّسَبِيَّ فِي قَامَتِهِ، وَكَانَ شَخْصًا ذَكِيًّا، مَوْهُوبًا وَسِيمًا، وَلَكِنْ عَدِمَ تَصَالُحَهُ مَعَ قِصَرِ قَامَتِهِ، دَمَّرَ مَوْهَبَتَهُ، وَحَطَّمَتْهُ.

خُذْهَا قَاعِدَةً: مَا يُمَكِّنُكَ تَحْسِينُهُ اجْتَهِدْ عَلَى تَحْسِينِهِ، وَمَا لَا يُمَكِّنُكَ فَاقْبَلْ بِهِ، وَأَحِبَّهُ.

٣- تَصَالَحَ مَعَ عُيُوبِكَ. نَحْنُ بَشَرٌ نَاقِصُونَ، فَجَزَمْنَا لَنَا جَمِيعًا عُيُوبًا، وَنِقَاطُ ضَعْفٍ، وَمَوَاطِنُ فِي شَخْصِيَّاتِنَا يَغْتَرِبُهَا الْقُصُورُ؛ لِذَا قَرَّ عَيْنًا، وَاقْبَلْهُ مَعَ الْعَمَلِ عَلَى مَا يُمَكِّنُ تَعْدِيلَهُ، لَكِنْ! ثِقْ أَنَّكَ لَنْ تَصِلَ لِدَرَجَةِ الْكَمَالِ، لَا تَمْدُبْ نَفْسَكَ بِالمَقَارَنَةِ مَعَ غَيْرِكَ، فَتُقَارِنُ أَوْضَعَفَ مَا لَدَيْكَ بِأَفْضَلِ مَا عِنْدَ غَيْرِكَ، وَجَزَمْنَا سَتَجِدُ فِي كُلِّ جَانِبٍ مَنْ هُوَ أَفْضَلُ مِنْكَ، حَدِّثْ نَفْسَكَ دَائِمًا عَلَى أَنَّكَ شَخْصٌ جَيِّدٌ بِمَا يَكْفِي لَأَنْ تَتَجَعَ وَتَسْعَدَ.



٤- تَصَالِحَ مَعَ الْعَدَوَاتِ وَالْأَعْدَاءِ. فَلَا تَخْضُ أَيَّ مَعْرَكَةٍ مَعَ أَيِّ شَخْصٍ، وَتَذَكَّرْ أَنَّ مِنْ أَقْوَى مَظَاهِيرِ التَّصَالِحِ مَعَ الْخُصُومِ هُوَ تَجَاهُلُهُمْ وَعَدَمُ الْإِنْصِياعِ لاسْتِدْرَاجِهِمْ لِحَوْضِ الْمَارِكِ، وَيَذَكَّرُ فِي هَذَا الشَّأْنِ أَنَّ خَنْزِيرًا سَادَّ جَا التَّقَى أَسَدًا، فَطَلَبَ مِنْهُ الْقِتَالَ، فَرَفَضَ الْأَسَدُ قَائِلًا: لَوْ قَتَلْتُكَ، وَهَذَا الْأَقْرَبُ! فَلَنْ يُعْتَبَرَ نَصْرًا لِي، وَإِنْ حَدَثَ، وَأَذِيتَنِي، فَسَتَكُونُ سُبَّةً لِلْأَسُودِ طَوْلَ الْعُمُرِ؛ تَصَالِحَ مَعَ الْعَدَاوَاتِ بِأَنْ تَنْتَقِيَ خُصُومَكَ بِعِنَايَةٍ، تَصَالِحَ مَعَ خُصُومِكَ بِعَدَمِ الْاعْتِدَاءِ أَوْ الْفُجُورِ فِي الْخُصُومَةِ، تَصَالِحَ مَعَهُمْ بِأَنْ تَنْشُدَ السَّلَامَ وَالتَّسَامُحَ، تَذَكَّرْ أَنَّ الْحَيَاةَ قَصِيرَةً، فَلَا تَجْعَلْ مِنْ كُلِّ مَوْقِفٍ مَعْرَكَةَ حَيَاةٍ أَوْ مَوْتٍ؛ لَأَنَّكَ لَوْ فَعَلْتَ، فَسَتَمُوتُ كَثِيرًا، وَلَوْ أَنْتَصَرْتَ.

٥ تَصَالِحَ مَعَ مَشَاكِلِكَ. بِأَنْ تَكُونَ رَابِطَ الْجَاشِ، سَاكِنَ الرُّوحِ، لَا جَزَعٍ، وَلَا تَهَوُّرٍ، فَحُدُوثُ الْمَشْكَلاتِ لَيْسَتْ نِهَايَةَ الْحَيَاةِ، تَصَالِحَ مَعَهَا بِأَنْ تَكُونَ مُتَأَنِّيًا، لَا عَجَلَةً، وَلَا انْدِفَاعَ؛ بَلْ تَأَمَّلْ، وَأَحْسِنْ اخْتِيَارَ الْحُلُولِ، تَصَالِحَ مَعَ مَشَاكِلِكَ بِعَدَمِ الْهَرُوبِ مِنْهَا، بَلْ بِمُوَاجَهَتِهَا وَتَلَمُّسِ الْحُلُولِ.

خَمْسَةُ أُمُورٍ يَجِبُ أَنْ  
تَتَّصَلَ بِهَا

# مَصَادِرُ الْمَشَاعِرِ السَّنْبِيَّةِ.

كنز دماغك

بَحَسَبِ الْفَيْلَسُوفِ الرُّوسِيِّ بِيْتَرِ  
أَوْسْبِنْسْكِي Peter. Ouspensky،  
فَإِنَّ هُنَاكَ سِتَّةَ أَسْبَابٍ لِلْمَشَاعِرِ  
السَّنْبِيَّةِ، وَعِنْدَمَا تَتَّخِذُ تَدَايِيرَ  
جَادَةً، وَتَتَّبِعُ مِنْهَجًا ثَابِتًا فِي  
السَّيْطَرَةِ عَلَى تِلْكَ الْأَسْبَابِ،  
وَقَطْعَهَا تَمَامًا، عِنْدَهَا سَتُحْدِثُ  
قَفْزَةً عَالِيَةً، وَتَقْدَمُ هَائِلًا فِي  
تَغْيِيرِ حَيَاتِكَ:

١- تَوَقَّفْ عَنِ التَّبَرُّيرِ: فَالْبَشَرُ  
فِي جُمْلَتِهِمْ يَمْلِكُونَ  
كَفَاءَةً عَالِيَةً فِي صِنَاعَةِ  
الْمُبَرَّرَاتِ، يُنْشِدُونَ مِنْ  
خِلَالِهَا تَبَرُّرَةً أَنْفُسِهِمْ  
عَلَى حَسَبِ الظُّرُوفِ  
وَالْأَحْدَاثِ الْخَارِجِيَّةِ،  
وَعِنْدَمَا تُدَاوِمُ عَلَى  
صِنَاعَةِ مَبَرَّرَاتِ لَفْظِيكَ،  
فَكَأَنَّمَا تَشْهَدُ عَلَى نَفْسِكَ  
بِالضَّعْفِ وَقِلَّةِ الْحِيلَةِ،  
وَتُعْطِي الْعَوَامِلَ الْخَارِجِيَّةَ  
السَّيْطَرَةَ عَلَيْكَ، إِنَّ



شَرَعَنَ أَخْطَاكَ، وَعَقَلَنَ عُيُوبَكَ تَضَعُكَ أَيْمًا إِضْعَافًا؛ صَحِيحٌ  
تُوجَدُ عَوَامِلُ خَارِجِيَّةٌ، لَكِنْ يَظَلُّ لَنَا مِسَاحَةٌ تَحْرُكُ فِي الْجُمْلَةِ،  
مِنْ الصَّرُورِيِّ التَّحْرُكُ فِيهَا.

٢- تَوَقَّفَ عَنِ سُوءِ الظَّنِّ: فَالْبَعْضُ اتَّخَذَ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ عَادَةً عَقْلِيَّةً  
دَائِمَةً، فَعَقَلُهُ يَتَفَنَّنُ فِي تَجْرِيمِ الْآخِرِينَ، وَتَغْلِبُ التُّهْمُ لَهُمْ،  
وَأَغْلَبُ هَؤُلَاءِ يُكَرِّرُونَ الْخَطَأَ، فَكَمْ مِنْ مَرَّةٍ ظَلَمُوا، وَكَمْ مِنْ مَرَّةٍ  
شَوَّهُوا سُمْعَةً، وَكَمْ مِنْ مَرَّةٍ تَحَوَّلَ الطَّيِّبُ الْخَيْرُ إِلَى مُجْرِمٍ شَرِيرٍ  
فِي نَظَرِهِمْ، ثُمَّ لَاحِقًا يَسْتَبِينُ لَهُمُ الْخَطَأُ، وَتَتَجَلَّى لَهُمُ الْحَقَائِقُ،  
وَمَعَ هَذَا لَا يَرَعَوْنَ، وَلَا يَعُودُونَ عَنْ سُوءِ مَسَلِكِهِمْ.

يقول برايان تريسي Brian Tracy:

العقل لا يمكنه سوى الاحتفاظ بفكرة  
واحدة: فبمجرد ما تشرع في التماس  
العذر للآخرين، فإنك تحرم العواطف  
السلبية كالقلق والغضب من وقودها،  
لكي تشتعل.

عندما يمر بك موقف من مدير أو  
شريك حياة، فكف عن الحديث لنفسك  
أو للآخرين عن الأسباب "الوجيهة"  
لغضبك أو انزعاجك، واشرع فوراً في  
صناعة الأعداء للآخرين، واعمل دوماً  
على إحسان الظن دوماً، وجنب نفسك  
مصدراً خطيراً من مصادر المشاعر

### السُّلْبِيَّةُ.

٣- تَوَقَّفْ عَنِ الْعَيْشِ فِي الْمَاضِي: فِي حَيَاتِنَا فَتَرَتَانِ زَمَنِيَّتَانِ: الْمَاضِي وَالْمُسْتَقْبَلُ، وَمَا الْحَاضِرُ إِلَّا لَحْظَةٌ وَجِيزَةٌ تَعْبُرُ بِسُرْعَةٍ، وَأَفْضَلُ طَرِيقَةٍ لِلسَّيْطَرَةِ عَلَى الْمَاضِي وَالْمُسْتَقْبَلِ هُوَ إِعْمَالُ الْوَعْيِ عَلَى الْحَاضِرِ، عَبْرَ تَجَاوُزِ كُلِّ حَدَثٍ أَنْتَهَى، وَلَا يَدَّ لِتَغْيِيرِهِ وَهُوَ الْمَاضِي، وَعَبْرَ التَّرْكِيزِ عَلَى مَا هُوَ بِيَدَيْكَ وَيُمْكِنُكَ مُبَاشَرَتُهُ.

لَوْ لَاحَظْنَا الْبَشَرَ لَوَجَدْنَا أَنَّ لَدَيْهِمْ آيَةً تَعَامَلُ سَيِّئَةً مَعَ الْمَاضِي، وَهِيَ مُدْمِرَةٌ لِلْحَيَاةِ، وَتَتِمَّلُ فِي اسْتِهْلَاكِ الطَّاقَةِ الْعَاطِفِيَّةِ عَبْرَ التَّشْكِي وَالْفُضْبِ وَالْانْزِعَاجِ وَاللُّؤْمِ، وَلَوْ تَأَمَّلْنَا فِي طَرِيقَةِ التَّفَكِيرِ هَذِهِ نُنْذِرُ أَنَّهُ لَا خَيْرَ يَأْتِي أَبَدًا مِنَ الْفُضْبِ وَالشُّكْوَى، إِضَافَةً إِلَى أَنَّ هَذِهِ الْمَشَاعِرَ تُحْرِمُكَ مِنْ مَشَاعِرِ الْبَهْجَةِ وَالْفَرَحِ، وَقَدْ ذَكَرَ طَبِيبُ نَفْسِي، لَدَيْهِ أَكْثَرُ مِنْ ٢٥ سَنَةً خَبْرَةً مَعَ أَشْخَاصٍ حُرِمُوا السَّعَادَةَ وَرَاحَةَ الْبَالِ فَقَالَ: إِنَّ أَكْثَرَ جُمْلَةٍ كَانَ يَسْمَعُهَا مِنْ مَرْضَاهَا هِيَ عِبَارَةٌ: "لَوْ أَنَّ هَذَا حَدَثَ".

وَالْحَبِيبُ -اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ- أَكَّدَ هَذَا قَبْلَ أَكْثَرِ مِنْ (١٤٠٠) سَنَةً عِنْدَمَا حَدَّثَ مِنْ قَوْلٍ: "لَوْ"، وَقَالَ: «إِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ».

إِنَّ أَكْثَرَ الْبَشَرِ يُؤَسِّسُوا وَتَعَاسَةً هُوَ الْوَاقِعُ ضَحِيَّةُ أَحْدَاثِ الْمَاضِي، فَهُمْ لَمْ يَفْتَرُوا يُفَكِّرُونَ فِيهَا مَعَ اسْتِحَالَةِ تَعْدِيلِ تَفَاصِيلِهَا أَوْ شَطْبِهَا؛ لِذَلِكَ يَبْقَوْنَ فِي حَالَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ مِنَ الْحَنَقِ وَالْفُضْبِ وَعَدَمِ الرِّضَا؛ تَعَامَلُ مَعَ الْمَاضِي كَأَحْدَاثٍ طَبِيعِيَّةٍ، كُلُّ الْبَشَرِ يَمُرُّونَ بِكَبَوَاتٍ وَعَثَرَاتٍ وَحِمَاقَاتٍ، وَهِيَ أَحْدَاثٌ مُتَوَقَّعَةٌ، تُصَاحِبُكَ فِي رِحْلَتِكَ

نحو النُّضج.

٤- تَوَقَّفَ عَنْ شَخْصَةِ الْأُمُورِ: أَوْ كَمَا أَسَمَاهُ أوسبنسكي: التَّوَحُّدُ مَعَ وَاقِعِ الْمَشْكِلةِ؛ فَأَنْتَ تَرَى النَّتِيجَةَ النَّهَائِيَّةَ لِتَصَرُّفٍ أَوْ حَدَثٍ عَلَى أَنَّهُ إِسَاءَةٌ شَخْصِيَّةٌ لَكَ، أَوْ تَعَدُّ عَلَيْكَ، أَوْ احْتِقَارٌ لَكَ؛ اِحْرَضْ عَلَى أَنَّ تَكُونُ مَوْضُوعِيًّا حِيَالَ الْمَوَاقِفِ وَالْبَشَرِ وَالْمَشَاكِلِ، وَذَلِكَ بِالْإِنْفِصَالِ عَنِ الْمَوَاقِفِ تَمَامًا، انْظُرْ لِلْعَقِبَةِ أَوْ الْمَوْقِفِ، وَكَأَنَّهُ لِشَخْصٍ طَلَبَ مِنْكَ النَّصِيحَةَ.

٥- تَوَقَّفَ عَنْ تَسْوُلِ رِضَا الْبَشَرِ: الْبَعْضُ لَا يُقَدِّمُ عَلَى فِعْلٍ، وَلَا يُجْعَلُ عَنْ أَمْرٍ، إِلَّا وَقَدْ وَضَعَ رَأْيَ النَّاسِ فِي مَخِيلَتِهِ؛ وَفِي عِلْمِ النَّفْسِ: أَنَّ كُلَّ مَا يَقُومُ بِهِ الْبَشَرُ الْغَايَةُ مِنْهُ طَلَبُ التَّقْدِيرِ الذَّاتِيِّ، أَوْ زِيَادَةُ الْإِحْسَاسِ بِالْقِيَمَةِ الشَّخْصِيَّةِ، أَوْ حِمَايَةَ ذَوَاتِنَا مِنَ التَّقْلِيلِ مِنْهَا مِنْ قَبْلِ الْآخَرِينَ، وَعَلَيْهِ إِذَا لَمْ يَكُنْ تَقْدِيرُكَ الشَّخْصِيَّ لِنَفْسِكَ مُرْتَفِعًا بِدَرَجَةٍ مُنَاسِبَةٍ، فَسَتَكُونُ بِأَلْغِ الْحَسَاسِيَّةِ حِيَالَ تَصَرُّفَاتِ الْآخَرِينَ وَرَدَّاتِ فِعْلِهِمْ.

وَفِي هَذَا، يُؤَكِّدُ عُلَمَاءُ النَّفْسِ: أَنَّ الْبَشَرَ مَشْغُولُونَ بِذَوَاتِهِمْ وَمَشَاكِلِهِمْ بِنِسْبَةٍ تَصِلُ إِلَى ٩٩٪، وَالْ١٪ مِنْ وَقْتِهِمْ وَطَاقَتِهِمْ لِلْحَيَاةِ، وَمِنْ ضِمْنِهَا أَنْتَ.

وَالْقَاعِدَةُ الذَّهَبِيَّةُ فِي هَذَا الشَّأْنِ: إِيَّاكَ أَنْ تُقْبَلَ عَلَى

أَمْرٍ، أَوْ تُعْرَضَ عَنْهُ نَتِيجَةُ اِهْتِمَامِكَ بِمَا سَيُظَنُّ الْآخَرُونَ عَنْكَ، فَالْحَقِيقَةُ:

لَسْتَ بِزُورَةٍ اِهْتِمَامِ الْبَشَرِ، فَخُذْ قَرَارَاتِكَ بِنَفْسِكَ، وَمَارِسْ



حَيَاتِكَ كَمَا تُرِيدُ، طَالِبًا رِضَا اللَّهِ، ثُمَّ صَمِيرَكَ.

٦- تَوَقَّفْ عَنِ اللَّوْمِ: البعض في حالة لَوْمٍ دائمٍ لِلْبَشَرِ وَلِنَفْسِهِ، لَيْسَ بِالضَّرُورَةِ أَنْ تَجِدَ مَتَّهَمًا لِكُلِّ قَضِيَّةٍ، وَالْأَصْلُ فِي الْإِنْسَانِ السَّوِيِّ أَنْ يَتَرَفَّعَ عَنِ صَغَائِرِ الْأُمُورِ، وَأَنْ لَا تَشْغَلَهُ التَّوَافِيهِ، فَالنَّاسُ يَكْرَهُونَ مَنْ يُؤَنَّبُ وَيُوبَّخُ فِي غَيْرِ مَحَلِّ التَّأْنِيبِ، وَمَنْ غَيْرِ تَأْنٍ، وَدُونَ السُّؤَالِ وَالِاسْتِفْسَارِ، فَالنَّاسُ جَمِيعًا - وَمِنْهُمْ نَحْنُ - عَاطِفِيُونَ أَوَّلًا، ثُمَّ أَصْحَابُ مَنْطِقٍ وَعُقُولٍ فِي الدَّرَجَةِ الثَّانِيَةِ؛ إِنَّ لَنَا نَفُوسًا ذَاتَ مَشَاعِرٍ وَأَهْوَاءَ، وَهِيَ تُرِيدُ مِنَ الْآخِرِينَ أَنْ يَحْتَرِمُوهَا كَمَا هِيَ؛ فَلَمَّا ذَا تَحَاوَلُ مُنَاقَضَةَ نَفُوسِ الْآخِرِينَ، بَيْنَمَا تَعْرِفُ أَنَّ نَفُوسَنَا مِنَ النَّوعِ نَفْسِهِ؟

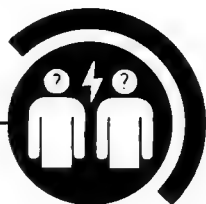
إِنَّ اللَّوْمَ وَالتَّأْنِيبَ مُرَّ الْمَذَاقِ، ثَقِيلٌ عَلَى النَّفْسِ الْبَشَرِيَّةِ، فَحَاوِلْ تَجَنُّبَهُ، حَتَّى تَكْسِبَ حُبَّ غَيْرِكَ.



# مصادر المشاعر السلبية



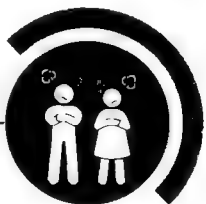
شُرْعَةُ الأخطاء،  
وعقْلُنا الغَيُوب



سُوءِ الطَّن



الغَيْشُ فِي  
الماضي، وَغَدَمٌ  
تَجَاوَزَهُ.



شَخْصِيَّةُ الأُمُورِ.



تَسْؤُلُ رِضا الْبَشَرِ؛



عَدَمُ التَّوَقُّفِ عَنِ  
لُؤْمِ الأَخرين.

## عندما نختلف!

كَبِير دماغك



• تذكر أن الخلافات تصنعها  
صغائر الأمور.

• تأمل في الخلاف، وقرر:  
هل تُغْفَقُ، وتُدْفَنُ  
في بئر النسيان، أو  
تُواجهُ؟، ولكن إياك  
وأرشفة الخلاف؛ ومن ثم  
الانفجار مُستقبلاً.

• حَتَّى تَتَجَنَّبَ الكثير  
من الخلافات، وَضَحْ  
مَلَبَاتِكَ، وَبَيِّنْ تَوَقُّعَاتِكَ،  
وَأَعْطِ الْآخَرِينَ فُرْصَةً  
يَتَغَيَّرُونَ، وَلَا تُبَاغِتْهُمْ  
بِأَنْسِحَابٍ أَوْ خِصَامٍ.

• في أيّ خلاف، اسْتَحْضِرِ  
الْأَهْدَافَ الْمَشْتَرَكَةَ،  
وَالْمَصَالِحَ الْمُتَّفَقَ عَلَيْهَا،  
كَمَصْلَحَةِ الْأُسْرَةِ، أَوْ  
نَجَاحِ الْمَشْرُوعِ.

• فَكِّرْ فِي الْهَدَفِ؛ تَدُلُّ لَكَ  
الْعُقَبَاتُ.

• لَا تَجْعَلْ هَمَّكَ الْوَحِيدَ  
هُوَ الْإِنتِصَارُ، فَكَثِيرٌ مِنْ

الْخَلَّافَاتِ تُحَلُّ بِشَيْءٍ مِنَ التَّنَازُلِ عَنْ بَعْضِ الْأُمُورِ؛ لِلْوُصُولِ  
لِحُلِّ تَوَافُقِيٍّ.

- لَا تُسْتَدْرَجُ لَخِلَافٍ مَعَ أَحْمَقَ أَوْ بَذِيءٍ أَوْ سَلِيلٍ لِسَانٍ.
- احْفَظْ لِسَانَكَ، وَإِيَّاكَ وَأَذَى اللِّسَانِ، فَالْكَلِمَةُ تَقُوضُ الْعَلَاقَةُ،  
وَتَنْسِفُ الْحُلُولَ.
- عَلَيْكَ بِالْعِبَارَاتِ، لَا الْأَسْئَلَةَ أَثْنَاءَ مُنَاقَشَةِ أَيِّ خِلَافٍ، فَبَدَلًا  
مَنْ أَنْ تَسْأَلَ: لِمَ أَذَا لَمْ تُخَبِّرَنِي أَنَّكَ سَتَتَأَخَّرُ؟ تَقُولُ: كَمْ تَمَنَيْتَ  
الْإِتِّصَالَ عَلَيَّ لِإِخْبَارِي. فَالْأَسْئَلَةُ رُبَّمَا تَضْمَنْتَ اتِّهَامَاتٍ، وَأَمَّا  
الْعِبَارَةُ فَحَيَادِيَّةٌ.

• صِفْ، وَلَا تُصَنِّفْ، فَقَدْ يَتَفَاعَلُ إِجَابًا مَعَكَ مُوظَّفُكَ عِنْدَمَا تَقُولُ:  
"لَقَدْ تَأَخَّرْتَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ" (وَصَفْ)،  
وَلَكِنَّ الْأَمْرَ مُخْتَلَفٌ عِنْدَمَا تَقُولُ: "أَنْتَ  
كَسُولٌ، وَغَيْرُ مَبَالٍ". (تُصَنِّفُ).

• تَجَنَّبْ مَا أَمَكَّنَ الْإِجَابَ وَعِبَارَاتِ  
الْإِلْتِزَامِ، مِثْلَ: "يَجِبُ أَنْ تَفْعَلَ"،  
"عَلَيْكَ أَنْ..."؛ فَهِيَ تُوْحِي بِالسَّيْطَرَةِ  
وَقَرَضِ الرَّأْيِ.

• مَهْمَا كَانَ حَجْمُ الْخِلَافِ وَالْخَطَا،  
فَاحْفَظْ كَرَامَةَ الْآخَرِ، وَلَا تُرِقْ مَاءَ  
وَجْهِهِ.

• مَهْمَا كَانَتْ سُلْطَتُكَ، اجْعَلْ لِلطَّرَفِ  
الْآخَرِ أَكْثَرَ مِنْ خِيَارٍ، وَلَا تَسْلُبْ كُلَّ  
الْخِيَارَاتِ مِنْهُ؛ سَيَشْعُرُ مَعَهَا بِقِلَّةِ



الحيلة، وَرَبِّمَا الإِهَانَةُ.

- لَا تُبَالِغْ كَثِيرًا فِي وَصْفِ ضَرَرِ الْمَشْكِلَةِ.
  - لَا تُعَبِّرْ بِجُمْلٍ مَزَاجُهَا الْعَامُّ فَقْدَانِ الْأَمَلِ أَوْ النَّيْلِ مِنْ مَحَاوِرِكَ، كَأَنَّ تَقُولُ: "لَنْ يَتَغَيَّرَ شَيْءٌ"، "الْحَدِيثُ مَعَكَ مَا عَادَ يُجْدِي"،
  - لَا تُتَاقَشْ مَعَ الْآخَرِينَ أَكْثَرَ مِنْ خِلَافٍ، وَلَا تُلْقِ كُلَّ هُمُومِكَ وَشُكَاوِيكَ مَرَّةً وَاحِدَةً.
  - لَا تَقْتَرِضْ أَنَّ الطَّرْفَ الْآخَرَ يَفْهَمُ وَجْهَةَ نَظَرِكَ، وَضَحْ الْأُمُورَ بِهَدْوٍ، وَسَعَةِ صَدْرٍ، ثُمَّ أَنْصِتْ، حَتَّى تَفْهَمَ وَجْهَةَ نَظَرِهِ.
- فِي الْخِلَافِ قُلْ وَلَا تَقُلْ :
- قُلْ: "لَا يَنْتَفِقُ مَا لَدَيَّ مِنْ مَعْلُومَاتٍ مَعَ حَدِيثِكَ"، وَلَا تَقُلْ: "كَلَامُكَ غَيْرُ صَحِيحٍ"، أَوْ "أَنْتَ كَاذِبٌ".
  - قُلْ: "اسْمَحْ لِي بِالْاِخْتِلَافِ"، وَلَا تَقُلْ: "أَنْتَ مُخْطِئٌ".
  - قُلْ: "هُنَاكَ شَيْءٌ مِنَ الْغُمُوزِ"، وَلَا تَقُلْ: "أَفْكَارُكَ غَيْرُ مُرْتَبَةِ".
  - قُلْ: "هُنَاكَ أُمُورٌ لَمْ تُشْرَ لَهَا"، وَلَا تَقُلْ: "أَنْتَ لَا تَفْهَمُ مَا تَتَحَدَّثُ عَنْهُ".
  - قُلْ: "هَلَّا تَرَكْتَنِي أَكْمِلُ"، وَلَا تَقُلْ: "تَوَقَّفْ عَنِ مُقَاطَعَتِي".
  - قُلْ: "مُمْكِنٌ نَسْتَنْظِرُ لِحَظَاتٍ؟"، وَلَا تَقُلْ: "انْتَظِرْ لِحَظَاتٍ".
  - قُلْ: "أَفْضَلُ مُعَالَجَةِ الْأَمْرِ بِنَفْسِي"، وَلَا تَقُلْ: "لَا تَتَدَخَّلْ فِي شُؤُونِي".

## عندما نختلف!



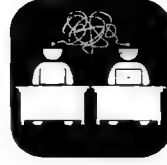
تذكر أن الخلافات  
تصنعها ضغائر الأمور



إياك وأرشفة الخلاف  
ثم الانفجار مُستقبلاً



كثير من الخلافات تحلُّ  
بشيء من التنازل



في أيّ خلاف، استخضر  
الأهداف المشتركة



احفظ لسانك، وإياك  
وأذى اللسان



لا تستدزج لخلاف مع  
أحمق أو بذيء



فهما كان حجم الخلاف  
فاحفظ كرامة الآخر



عليك بالعبارات، لا الأسئلة  
أثناء مناقشة أيّ خلاف



لا تناقش مع الآخرين  
أكثر من خلاف



لا تبالغ كثيراً في وصف  
ضرر المشكلة.



تجنب ما أمكن الإيجاب  
وعبارات الإلزام



وضّح الأمور بهدوء،  
وسعة صدر، ثم أنصت



لن يغفر لك من حولك  
عندما يتسوء مزاجك



مهما كانت سلطتك،  
اجعل للطرف الآخر خيار

## سَيَرُ العُظَمَاءِ

خَيْرُ دِمَاعِك

فِي الرِّوَايَةِ الْأَكْثَرِ مَبِيعًا لـ (تشارلز مونرو شيلدون) وَالْمَعْنَوْنَةَ بـ (in His Steps) أَوْ "عَلَى هَدْيِ الصَّالِحِينَ" - وَالَّتِي نُشِرَتْ لِأَوَّلِ مَرَّةٍ فِي عَامِ ١٨٩٦، وَتُصَنَّفُ بِاعْتِبَارِهَا وَاحِدَةً مِنَ الْكُتُبِ الْأَكْثَرِ مَبِيعًا فِي كُلِّ الْعُصُورِ - يَتَّفَقُ أَهْلُ الْبَلَدَةِ جَمِيعُهُمْ عَلَى أَنْ يَطْرَحُوا هَذَا السُّؤَالَ قَبْلَ أَنْ يَتَّخِذُوا أَيَّ قَرَارٍ: مَاذَا كَانَ سَيَفْعَلُ سَلَفُنَا الصَّالِحُ فِي أَمْرٍ كَهَذَا؟ وَمِنْ ثَمَّ يَتَصَرَّفُونَ وَفَقًا لِذَلِكَ!

وَنَتِيجَةً لِهَذَا الْمَسْلَكِ الْجَمِيلِ، وَهَذِهِ الْأَلْيَةُ الْعَجِيبَةُ، فَقَدْ كَانُوا يَنْجَحُونَ فِي تَجَاوُزِ الْعُقَبَاتِ وَحَلِّ الْمَشْكَلاتِ وَإِصْلَاحِ ذَاتِ الْبَيْنِ مَعَ الْخُصُومَاتِ؛ مِمَّا جَعَلَ قَرِينَهُمْ تَنَعُّمًا فِي رَخَاءٍ وَسَعَادَةٍ!

إِنَّ وُجُودَ نَمَازِجٍ وَقِيَمٍ عُلْيَا فِي حَيَاتِنَا، وَاقْتِضَاءِ أَثَرِهِمْ، وَسُلُوكِ سَبِيلِهِمْ وَانْتِهَاجِ نَهْجِهِمْ، لِأَشْكَ أَنْهُ يُسَهِّلُ لَنَا الْحَيَاةَ، وَيَجْعَلُنَا نَخْتَصِرُ الْمَسَافَاتِ!

وَحَسْبُكَ أَنْ تَقْرَأَ سِيرَةَ سَيِّدِ

الثَّقَلَيْنِ مُحَمَّدٌ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَتَتَعَلَّمُ:

١- قُوَّةُ الثَّبَاتِ عَلَى الْمِبَادِي، وَعَدَمُ الْمُسَاوَمَةِ عَلَى حُدُودِ اللَّهِ؛ وَذَلِكَ فِي مَوْقِفِهِ الْعَجِيبِ عِنْدَمَا رَفَضَ شَفَاعَةَ أُسَامَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- فِي الْمَخْزُومِيَّةِ، رُغْمَ حُبِّهِ الشَّدِيدِ (لأُسَامَةَ)، وَوُقُوفِهِ بِحَزْمٍ أَمَامَ إِغْرَاءَاتِ قُرَيْشٍ.

٢- التَّوَاضُّعُ وَخَفَضُ الْجَنَاحِ؛ وَمِنْهُ، مَا جَاءَ فِي الْحَدِيثِ أَنَّ الْجَارِيَةَ الصَّغِيرَةَ كَانَتْ تُمْسِكُ بِيَدِهِ الشَّرِيفَةِ، وَتَطُوفُ بِهِ فِي أَنْحَاءِ الْمَدِينَةِ.

٣- جَمَالَ الشَّجَاعَةِ وَالْإِقْدَامِ وَرَبَاطَةِ الْجَاشِ؛ فَقَدْ كَانَ الصَّحَابَةُ يَحْتَمُونَ بِهِ إِذَا حَمِيَ الْوُطَيْسُ.

٤- جَمَالَ الرَّحْمَةِ وَالشَّفَقَةِ وَالْإِحْسَاسِ بِالْآخَرِينَ؛ فَعِنْدَمَا طَافَتْ عَلَيْهِ الْحُمْرَةُ تَشْتَكِي بَعْضَ الصَّحَابَةِ الَّذِينَ أَخَذُوا أَفْرَاحَهَا فَقَالَ: «مَنْ فَجَعَهَا بِصَفَارِهَا؟ رُدُّوا عَلَيْهَا صِفَارَهَا».

٥- جَمَالَ الْوَفَاءِ وَحِفْظِ الْوُدِّ؛ عِنْدَمَا قَالَ بَعْدَ بَدْرٍ: «لَوْ كَانَ الْمُطْعَمُ بْنُ عَدِيِّ حَيًّا، وَكَلَّمَنِي فِي هَؤُلَاءِ النَّتَنِ، لَأَطْلَقْتُهُمْ لَهُ». وَقَدْ كَانَ صَاحِبَ مَعْرُوفٍ عَلَى الْحَبِيبِ - اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ -.

٦- جَمَالَ التَّعَاظُلِ بِالنَّفْسِ وَالْإِعْتِدَادِ بِهَا؛ حَيْثُ كَانَ يُرَدِّدُ فِي حُنَيْنٍ: «أَنَا النَّبِيُّ لَا كَذِبَ، أَنَا ابْنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ».



٧- جمال التغافل وعدم الاستقصاء والفضول: وَيَتَجَلَّى هَذَا عِنْدَمَا زَارَ ابْنَتُهُ فَاطِمَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، وَكَانَتْ قَدْ تَخَاصَمَتْ مَعَ عَلِيٍّ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فَلَمْ يَسْأَلْ عَنِ السَّبَبِ.

٨- جمال العبودية والاستكانة لله: فَقَدْ كَانَ يَسْتَغْفِرُ رَبَّهُ سَبْعِينَ مَرَّةً فِي الْيَوْمِ، وَكَانَ لِيَصْرِهِ فِي صَلَاةِ اللَّيْلِ أَزِيْزٌ كَأَزِيْزِ الْمِرْجَلِ.

٩- جمال الحزم والتصرف بقوة: إِذَا اسْتَدْعَى الْمَشْهَدُ: فَقَدْ انْتَفَضَ فِي وَجْهِهِ أَصَاطِينُ قُرَيْشٍ عِنْدَمَا ضَايَقُوهُ وَهُوَ يَطُوفُ، وَقَالَ: «لَقَدْ جِئْتُكُمْ بِالذَّبْحِ»، وَقَدْ بَلَغَ بِهِمُ الْخَوْفُ (مَبْلَغًا)؛ حَتَّى إِنْ أَشَدَّهُمْ عَلَيْهِ قَالَ لَهُ جَزَعًا: "انصِرِفْ يَا أَبَا الْقَاسِمِ؛ فَمَا أَنْتَ بِجَهْلٍ".

١٠- جمال الحلم: وَرَحَابَةُ الصَّدْرِ: فَلَمَّا كُسِرَتْ رُبَاعِيَّتُهُ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وَشَجَّ وَجْهَهُ يَوْمَ أُحُدٍ، شَقَّ ذَلِكَ عَلَى أَصْحَابِهِ، وَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ادْعُ عَلَى الْمُشْرِكِينَ، فَأَجَابَ أَصْحَابَهُ قَائِلًا لَهُمْ: «إِنِّي لَمْ أَبْعَثْ لَعْنًا وَإِنَّمَا بُعِثْتُ رَحْمَةً».

وَعِنْدَمَا تَقْرَأُ سِيرَةَ رَجُلٍ كَعَمَرَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - وَالَّذِي كَانَ نُمُودْجًا لِقَسْوَةِ الْقَلْبِ وَغِلْظَةِ الطَّبَعِ وَعُدْوَانِيَّةِ السُّلُوكِ، إِلَى رَجُلٍ وَصَفَهُ الْأُسْتَاذُ/ خَالِدُ مُحَمَّدٍ خَالِدٌ، بِأَنَّ "سَجَايَاهُ وَعَظَمَتُهُ تَمَلَأُ الزَّمَانَ وَالْمَكَانَ بِمَا لَا عَيْنٌ رَأَتْ، وَلَا أُذُنٌ سَمِعَتْ مِنْ عَدَالَةِ الْحَاكِمِينَ، وَزُهْدِ الْقَادِرِينَ، وَإِخْبَاتِ النَّاسِكِينَ، وَقُوَّةِ الْوُدْعَاءِ الرَّاحِمِينَ، وَوُدَاعَةِ الْأَقْوِيَاءِ الْمُتَّقِينَ"!

وَفِي الْأَدَبِ فَلَا سَفَةَ وَأَدْبَاءُ وَشُعْرَاءَ عَظَامٍ مَرُّوا عُمَالِي فِي دَهَالِيزِ الْحَيَاةِ، وَلَكِنْ أَثَارَهُمُ الْعَذْبَةُ وَخُطُوتُهُمُ الرَّصِينَةُ عَبَدَتِ الطَّرِيقَ لِمَنْ أَتَى بَعْدَهُمْ!

فَإِذَا مَا قَرَأْتَ سِيرَةَ الرَّجُلِ الْعَظِيمِ "نِيلَسُون مَانْدِيلَا" وَكَيْفَ بَقِيَ أُسِيرًا حَبِيسًا لِمُدَّةِ سَبْعَةِ وَعِشْرِينَ عَامًا، فَخَرَجَ مِنْهُ سَلِيمُ الْقَلْبِ، مَوْفُورُ الْحَظِّ، رَافِعُ الرَّأْسِ، وَأَصْبَحَ بَعْدَهُ زَعِيمًا مُطَاعًا، وَقَائِدًا أَكْبَرَ لَأُمَّتِهِ.



يَقُولُ مارون عبود: إِنَّ أَجَلَ مَا أَقْرَأُ فَائِدَةً هُوَ مَا تُتَبَنَّى بِهِ الْكُتُبُ عَنْ هَؤُلَاءِ الْعَبَاقِرَةِ، وَخُصُوصًا مَنْ كَانُوا يَسْقُطُونَ فِي مُعْتَرِكِ الْحَيَاةِ ثُمَّ يَنْهَضُونَ، لِيَدْخُلُوا فِي مُعْتَرِكٍ جَدِيدٍ!

وَعِنْدَمَا يَسْتَبْدُ بِكَ الْكَسْلُ، تَتَذَكَّرُ الْمُخْتَرِعَ الْأَمْرِيكِيَّ "أديسون" وَالَّذِي كَانَ يَعْمَلُ سِتَّ عَشْرَةَ سَاعَةً مُتَوَالِيَةً؛ وَعِنْدَهَا سَتَنْهَضُ سَرِيعًا وَتَعْمَلُ بِشَفَفٍ، بَعْدَمَا سَرَتْ طَاقَةُ إِبْجَائِيَّةٍ لِرُوحِكَ.

وَعِنْدَمَا تَقْرَأُ سِيرَةَ "ديموستين" الذي كَانَ ضَعِيفَ الصَّوْتِ، فَصِيرَ النَّفْسِ كَثِيرَ الْارْتِبَاكِ، وَفِي لِسَانِهِ لُتْفَةٌ، عِنْدَهَا تَوْصَلُ إِلَى حَقِيقَةِ نَفْسِهِ.. فَعَمَدًا إِلَى إِعَادَةِ تَشْكِيلِ نَفْسِهِ مِنْ جَدِيدٍ بِحَبْسِ نَفْسِهِ فِي غُرْفَةٍ تَحْتَ الْأَرْضِ وَأَخَذَ يَتَمَرَّنُ بِقُوَّةٍ عَلَى الْخُطَابَةِ فَيَقِفُ أَمَامَ الْمِرَاةِ، وَيَخْطُبُ، وَيُرَاقِبُ إِشَارَاتِ يَدَيْهِ وَتَمَايِيرَ وَجْهِهِ، وَيَضَعُ حَجَرًا فِي فَمِهِ؛ لِيَتَغَلَّبَ عَلَى اللُّغْتِ فِي لِسَانِهِ، وَيَحْلُقُ نَصْفَ شَعْرِهِ؛ حَتَّى يَضْطُرَّ لِلْبَقَاءِ فِي غُرْفَتِهِ، وَيَعْدُهَا.. خَرَجَ إِلَى الْبَحْرِ لِيَرْفَعَ صَوْتَهُ بِالْخُطَابَةِ فَوْقَ هَدِيرِ الْمَوْجِ، وَصَعَدَ الْجَبَلَ وَهُوَ يَخْطُبُ لِيَزْدَادَ تَحْكَمُهُ فِي أَنْفَاسِهِ، وَيَعْدُ سَنَوَاتٍ مِنَ الْجَهْدِ الْمُتَوَاصِلِ أَصْبَحَ "ديموستين" الضَّعِيفُ خَطِيبَ أَثِينَا الْعَظِيمِ، وَمَرَجَ خُطْبَتُهُ الْعَظِيمَةَ بَيْنَ النَّثْرِ وَالشَّعْرِ وَالثَّقَافَةِ الْعَالِيَةِ وَالتَّارِيخِ الْوَاسِعِ! فَإِذَا مَا كُنْتُ ذَا عَاهَةٍ جَسَدِيَّةٍ فَإِنَّكَ إِمَّا أَنْ تَرْتِي لِحَاكَ، أَوْ أَنْ تَتَغَلَّبَ عَلَى إِعَاقَتِكَ كَمَا فَعَلْتُ "هيلين كيلر" الصَّمَاءُ الْبِكْمَاءُ الْعَمِيَاءُ وَالَّتِي حَازَتْ عَلَى الدُّكْتُورَاهِ، وَأَلَفَتْ أَكْثَرَ مِنْ عِشْرِينَ كِتَابًا.

وَعِنْدَمَا يَتَصَرَّفُ أَحَدُهُمْ بِتَصَرُّفٍ سَيِّئٍ، أَوْ يَتَلَفَّظُ بِكَلِمَةٍ نَابِيَةٍ وَقَبْلَ أَنْ تَهَمَّ بِالْإِعْتِدَاءِ وَالْإِنْتِقَامِ تَتَذَكَّرُ سِيرَةَ حَلِيمِ الْعَرَبِ "قَيْسِ بْنِ عَاصِمٍ" وَالَّذِي كَانَ ذَاتَ يَوْمٍ قَاعِدًا



بِفَنَاءِ دَارِهِ، مُحْتَبِيًا بِحِمَائِلِ سَيِّفِهِ، يُحَدِّثُ قَوْمَهُ، حَتَّى أَتَى بِرَجُلٍ مَكْتُوفٍ،  
وَرَجُلٍ مَقْتُولٍ، فَقِيلَ لَهُ: هَذَا ابْنُ أَخِيكَ قَتَلَ ابْنَكَ، فَوَاللَّهِ مَا حَلَّ حُبُّوتَهُ،  
وَلَا قَطَعَ كَلَامُهُ، ثُمَّ التَّقَتَ إِلَى ابْنِ أَخِيهِ، وَقَالَ: يَا ابْنَ أَخِي، أَسَأْتَ إِلَى  
رَحْمِكَ، وَزَمَيْتَ نَفْسَكَ بِسَهْمِكَ، وَقَتَلْتَ ابْنَ عَمِّكَ، ثُمَّ قَالَ لِابْنِ لَهُ آخَرَ:  
فَقُمْ يَا بُنَيَّ، فَحُلْ كَتَافَ ابْنِ عَمِّكَ، وَوَارِ أَخَاكَ، وَسُقْ إِلَى أُمِّهِ مَائَةٌ نَاقَةٍ دِيَّةً  
ابْنَهَا، فَإِنَّهَا غَرِيبَةٌ!

وَأخِيرًا تَأْكُدُ أَنَّكَ إِذَا مَا دَاوَمْتَ عَلَى قِرَاءَةِ سِيرِ رَفِيعِي الْأَخْلَاقِ فَجَزَمَا  
سَوْفَ تَقْتَبِسُ مِنْ فَضَائِلِهِمْ شَيْئًا مَا، تَرْتَقِي بِهِ فِي سُلَمِ الْأَخْلَاقِ!

# سَيَرُ الْعُظَمَاءِ



# الرَّجُلُ الْحَدِيدِيّ

خبر دماغك



استمتعت بمشاهدة فيلم (100 Meters)، وهو فيلم يحكي قصة واقعية لرجل في منتصف الثلاثين ينعم بدفء أسري وتَفَوُّقٍ مهني؛ فقد كان مُصمِّمَ إعلانٍ مُبدِعاً يَعْمَلُ في شركة كبيرة ويمرّتب عالٍ، وارتبط بزوجة جميلة قوية الشخصية، رزقا بابن لطيف ويعيشون حياة سعيدة، حتى أتى ذلك اليوم والذي شعر فيه الزوج بشيء من الوخز في قدمه، فهرع للمستشفى، وبعد الفحص كانت المصابة العظيمة والمجاعة اكتشف أنه مصاب بمرض التصلب اللويحي، خبر يطيش معه اللب، ويطيّر العقل، وفي لحظة انهارت أخلامه، وتبددت أمانيه، وشعر عندما أخبر بالمرض أن ربيع عمره ولّى وأيامه أدبرت، مستقبل تبدد، وذكريات ضاعت، وحاضر تحطم، نفس أضناها الشرود وعقل أرهقته الحيرة.

والتصلب اللويحي مرض مزعج

ذو طَبَعٍ انْتِكَاسِيٍّ يُؤَثَّرُ عَلَى جَمِيعِ الْأَعْضَاءِ وَالْحَوَاسِّ، وَلَا شَكَّ يُؤَثَّرُ عَلَى جَمِيعِ الْأَدْوَارِ فِي الْحَيَاةِ.

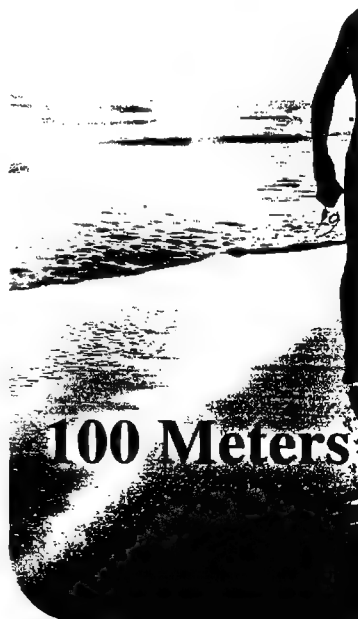
وَفِي قِصَّةٍ عَجِيبَةٍ تَجَلَّتْ فِيهَا رُوحُ الْبُطُولَةِ وَالْإِصْرَارِ، وَعَدَمُ الْيَأْسِ، وَالتَّغَلُّبُ عَلَى كُلِّ أَلَمٍ الْجَسَدِ وَالرُّوحِ؛ حَيْثُ قَرَّرَ الْبَطْلُ أَنْ يُشَارِكَ فِي "مُسَابَقَةِ الرَّجُلِ الْحَدِيدِيِّ" وَهِيَ مِنْ مُسَابَقَاتِ التَّحْمَلِ الَّتِي لَا يَقْدُرُ عَلَيْهَا إِلَّا أَشَدُّ الرِّجَالِ الْأَسْوِيَاءِ، فَمَا بَالُكَ بِشَخْصٍ لَدَيْهِ مُشْكَلَةٌ عَرِيضَةٌ فِي الْأَعْصَابِ وَالْعَضَلَاتِ!

وَفِعْلًا قَرَّرَ الْمَشَارَكَةَ، وَحَدَّثَتِ الْمَعْجِزَةُ، وَلَا أُرِيدُ حَرْقَ الْفِيلِمِ عَلَيْكُمْ، وَالْيُكْمَ بَعْضَ الْقِيَمِ وَالْفَوَائِدِ وَالْمَعَانِي مِنْ هَذَا الْفِيلِمِ:

١- ثِقْ أَنْ كُلَّ يَوْمٍ تَسْتَيْقِظُ فِيهِ وَأَنْتَ صَاحِبٌ مُعَافَى آمِنٌ، فَأَنْتَ تَرْفُلُ فِي نِعْمَةٍ لَا تُقَدَّرُ بِثَمَنٍ، وَلَوْ خَسِرْتَ مَا لَا أَوْ تَعَثَّرْتَ فِي تِجَارَةٍ أَوْ أَخْفَقْتَ فِي دَرَسَةٍ فَمَعَ الصِّحَّةِ تَأْكُدُ أَنَّهُ لَمْ يَفْتِكْ شَيْئًا!

٢- وَلَوْ لَمْ تَأْتِ دُنْيَاكَ عَلَى مَا تُرِيدُ، فَلَمْ تُوفَّقْ فِي زَوْاجٍ، أَوْ مَا حَالَفَكَ حَظٌّ فِي تِجَارَةٍ؛ فَثِقْ أَنَّكَ بِالصِّحَّةِ لَا زِلْتَ تَمْلِكُ الْكَثِيرَ وَالْكَثِيرَ، وَصَدَّقْنِي! إِنَّ أَمْنِيَاتَكَ لَوْ تَحَقَّقَتْ كُلُّهَا مُقَابِلَ اعْتِلَالِ صِحَّتِكَ فَلَنْ تَهْنَأَ. وَكَتَبَ قَدِيمًا أَحَدُ الْأَبْدَاءِ بَعْدَ أَنْ اسْتَبَدَّ بِهِ الْمَرَضُ:

"هَؤُلَاءِ الْأَصْحَاءُ - وَلِيَكُونُوا مِنْ أَوْلَئِكَ الْبَاغَةِ الْمُتَرْفِقِينَ بِأَبْدَانِهِمْ، وَلِيَكُونُوا مِنْ كُنَاسِي الشُّوَارِعِ؛ بَلْ لِيَكُونُوا مِمَّنْ ضَمَّنَتْهُمْ السُّجُونُ فِي أَقْطَعِ الْجَرَائِمِ-



يا الله، ما أسعدهم جميعاً وما أنعم حالهم! إنهم ليكادون يطيرون طيئراً بما يجدون من لذة العافية في الأبدان! من لي بيوم واحد، أو بساعة واحدة أراجع فيها العافية وأنعم بها، فلا أسي بعدها على شيء أبداً.

٣- من المؤلم أن يتخلّى عنك أقرب الناس وقت الأزمات؛ فكثير من الشركاء يتكفرون لشركائهم، ويتخلّون عنهم عند المرض، أو خسارة المال، ولكن زوجة البطل ضربت أروع الأمثلة على الوفاء وجمال الروح، حيث جميل التعطف، وكبير الحدب والمساندة الدائمة، ولاشك أن الشفاء والنهوض من العثرات يتأثر كثيراً بالدعم النفسي من المقربين.

٤- الشخص الذي تولى تدريب البطل قبل المشاركة كان والد زوجته، وكانت العلاقة بينهما ليست على ما يرام، ولكنه بالرغم من هذا، وقف مع زوج ابنته. وهنا أقول: دائماً قدر الناس واحترمهم وأودع من جميل التصرفات في بنك الحب، اجعل الناس رصيذاً لك، وستجد منهم من يجبر عثرتك ويعينك.

٥- من أكثر المشاهد المؤثرة في الفيلم عندما وقف البطل والمدرب - والد زوجته - على قمة جبل، وكان البطل يبدو طبيعياً في الظاهر، وفي لحظة ألم قال لمدربه: أتريد أن تعرف حقيقة أمري؟ وطلب منه الدوران على نفسه لمدة دقيقتين، وفعلها المدرب، والنتيجة كانت دوارة شديداً، وغبشاً في الرؤية، وحالة مرعجة من عدم الاتزان!

قال: هذا حالي، وإن بدا لكم الأمر مختلفاً، وأقول: حتى في الحياة، لاتأخذ الناس بطواهرهم فلديهم من الأوجاع والآلام ما خفي عليك (فאלله الله بالرحمة والشفقة).

٦- مُعْظَمُنَا يَهْرَبُ مِنَ الْمَوْتِ، نَظُنُّ أَنَّ الْآخِرِينَ فَقَطْ هُمُ الَّذِينَ سَبَقُوا بِهِمْ فِي الْقَبْرِ، هُمْ وَحْدَهُمُ الَّذِينَ سَتَحْتَلُّ أَجْسَادُهُمْ، وَيُصْبِحُونَ تَرَابًا وَعِظَامًا.

نَهْرَبُ مِنْ حَقِيقَةِ أَنَّ أَيَّامَنَا مَعْدُودَةٌ، وَأَنَّ الْمَوْتَ مُتَعَلِّقٌ بِأَقْدَامِنَا، وَلَيْسَ مِنْهُ أَيُّ مَهْرَبٍ.. إِنَّهُ عَلَى عَتَبَةِ الدَّارِ، لَكِنَّ وَقَعَ أَقْدَامُهُ فِي غَايَةِ الْخَفَةِ، يَدْخُلُ دُونَ اسْتِثْذَانٍ، لِيَأْخُذَ مِنْكَ كُلَّ شَيْءٍ..

٧- كُلُّنَا نَخْرُجُ مِنَ الدُّنْيَا بِحُظوظٍ مُتَقَارِبَةٍ بِرَغْمِ مَا يَبْدُو فِي الظَّاهِرِ مِنْ بَعْضِ الْفَوَاقِقِ. وَبِرَغْمِ غِنَى الْأَغْنِيَاءِ، وَفَقْرِ الْفُقَرَاءِ فَمَحْصُولُهُمُ النَّهَائِيُّ مِنَ السَّعَادَةِ وَالشَّقَاءِ الدُّنْيَوِيِّ مُتَقَارِبٌ؛ قَالَهُ يَأْخُذُ بِقَدَرٍ مَا يُعْطَى، وَيَعْوِضُ بِقَدَرٍ مَا يَحْرَمُ، وَيُسَرُّ بِقَدَرٍ مَا يُعْسَرُ، وَلَا عِلَاجَ لَنَا إِلَّا بِالصَّبْرِ عَلَى أَقْدَارِ اللَّهِ، وَهُوَ مَنْ يَهْوُنُ النَّوَازِلَ وَيَقْوِي الْقُلُوبَ.

٨- سَنَكُونُ أَكْثَرَ سَعَادَةً حِينَ نُدْفِقُ فِي اللَّحْظَةِ الَّتِي نَعِيشُ فَنَقْرَأُ فِيهَا مَلَيَّارَاتِ النِّعَمِ، هَلْ قُلْتَ مَلَيَّارَاتٍ؟ كَلَّا! بَلْ تَرْلِيُونَاتٍ مِنْ سُنَنِ الْعَطَاءِ الْإِلَهِيِّ الْمُتَدَفِّقِ، تَرْلِيُونَاتِ الْخَلَائِصِ الْعَامِلَةِ فِي أَجْسَادِنَا، وَمِثْلُهَا فِي الْهَوَاءِ وَالْمَاءِ وَالْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَالْجَوِّ، فَضْلاً عَنِ الْمَشَاعِرِ وَالْأَحَاسِيسِ الَّتِي لَا تَدْخُلُ فِي عَالَمِ الْمَادَّةِ؛ الْإِيمَانُ مِثْلًا، الْحُبُّ، الدُّوْقُ، اللُّغَةُ، الْحَنِينُ، الْإِعْجَابُ، وَالْأَمَلُ.

٩- الْإِنْسَانُ قَادِرٌ دَائِمًا عَلَى أَنْ يَكْتَسِبَ مَهَارَاتٍ جَدِيدَةً فِي أَيِّ مَرَحَلَةٍ مِنَ الْعُمُرِ، وَعَلَى أَيِّ حَالٍ كَانَ عَلَيْهِ مِنْ اعْتِلَالٍ صِحَّةٍ أَوْ سَجْنٍ يَسْتَعِينُ بِهَا عَلَى مُقَاوَمَةِ السَّأَمِ وَالْيَأْسِ وَالْقَنُوطِ.



# مَدْرَسَةُ الْحَيَاةِ

كبر دماغك



وَتَبَقَى الْحَيَاةُ أَقْوَى مُعْلَمٌ وَأَقْوَى  
مَدْرَسَةٌ، تُعْلَمُ مَنْ وَعَى وَتَأْمَلُ،  
وَتُقَهَّمُ مَنْ اعْتَبَرَ وَأَنْصَتَ، (١٧)  
دَرْسًا حَيَاتِيًّا تَعْلَمُهَا أَهْدِيهَا لَكَ،  
فَمَا رَاقَ لَكَ فَأَمْسِكْ بِمَعْرُوفٍ، وَمَا  
لَمْ يَكُنْ، فَسَرِّحْ بِإِحْسَانٍ وَلَا لَوْحًا وَلَا  
تَشْرِبْ.

١. الْحَيَاةُ أَطْوَلُ نَفْسًا مِنْ  
البَشَرِ؛ لِذَا، لَا تُهْدِرْهَا  
بِالْكَرَاهِيَةِ وَالْخُصُومَاتِ  
وَالْقَطِيعَةِ؛ فَفِي لَحْظَةٍ  
يُقَالُ: "رَحَلَ فُلَانٌ"،  
وَتَبَقَى الْحَسَرَاتُ.

٢. لَا تَأْخُذْ كُلَّ مَوْقِفٍ فِي الْحَيَاةِ  
عَلَى أَنَّهُ مَعْرَكَةٌ حَيَاةٍ أَوْ  
مَوْتٍ. كُنْ مَرْنًا وَخَفِيفًا  
الْوُطْأَةَ عَلَى نَفْسِكَ.

٣. عَلَيْكَ بِالْمَرْحِ وَالْإِنْسَابِ،  
فَالجِدِيَّةُ الدَّائِمَةُ عِلَامَةٌ  
كَائِنٍ مَرِيضٍ.

٤. لَسْتُ مُضْطَرًّا أَنْ تُبَرِّرَ لِكُلِّ



أَحَدٍ، وَلَا أَنْ تُقْنَعَ الْجَمِيعَ بِوَجْهَةِ نَظَرِكَ.

٥. لَا تَنْصَحْ أَحَدًا بِشَرْطِ الْقَبُولِ.

٦. مِنْ قَاتِلَاتِ السَّعَادَةِ مَدُّ الْعَيْنِ تَجَاهَ الْآخِرِينَ، وَمُقَارَنَةُ نَفْسِكَ بِهِمْ؛ فَتَمَّةُ أُمُورٍ مُؤَلَّةٌ فِي حَيَاتِهِمْ تَخْفَى عَلَيْكَ.

٧. تَصَالَحْ مَعَ مَاضِيكَ؛ لِتُصْلِحَ مُسْتَقْبَلُكَ.

٨. لَا شَيْءَ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا يَسْتَحِقُّ الْأَسَى عَلَى فَوَاتِهِ.

٩. خَلِّصْ نَفْسَكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يَضُرُّكَ أَوْ لَا يُقَدِّمُكَ لِلْأَمَامِ.

١٠. لَمْ يَفُتِ الْأَوَانُ لِعَيْشِ طُفُولَةٍ جَدِيدَةٍ سَعِيدَةٍ، الطُّفُولَةُ الْأُولَى رُبَّمَا لَمْ تَكُنْ بِيَدِكَ؛ أَمَّا الثَّانِيَةُ، فَهِيَ بِيَدِكَ.

١١. عِنْدَمَا يُعْجِبُكَ شَيْءٌ وَتَقْتَنِيهِ أَوْ

تَقْمَلُهُ؛ لَا تُشَاوِرْ أَحَدًا عَنْ صِحَّةِ اتِّخَاذِ

الْقَرَارِ، أَوْ عَنْ جَوْدَةِ الرَّأْيِ.

١٢. اسْتَعْمِلْ تِلْكَ الشُّمُوعَ الْغَالِيَةَ،

أَفْرِشْ تِلْكَ الْمَفَارِشَ الْفَاخِرَةَ، الْبِسْ

تِلْكَ الْمَلَابِسَ الثَّمِينَةَ. لَا تَدْخُرْ شَيْئًا

لِمُنَاسَبَةٍ خَاصَّةٍ، كُلُّ يَوْمٍ هُوَ مُنَاسَبَةٌ

خَاصَّةٌ.

١٣. مَا تَمْلِكُهُ الْآنَ كَافٍ لِإِسْعَادِكَ

وَأَنْجَاكَ.

١٤. رَأْيُ النَّاسِ فِيكَ لَا يَهْمُ، الْمَهْمُ أَنْتَ،



كَيْفَ تَرَى نَفْسَكَ؟

١٥. مِنْ حَقِّ الْآخِرِينَ أَخَذُوا رَاحَتَهُمْ، وَلَكِنْ لَا تَسْمَحْ لَهُمْ بِأَخْذِ رَاحَتِكَ!

١٦. لَوَرَّمَسِي كُلِّ مَنَا مَشَاكِلَهُ فِي كَوْمَةٍ، وَشَاهَدْنَا مَشَاكِلَ غَيْرِنَا،  
لَأَسْرَعْنَا بِاسْتِعَادَةِ مَشَاكِلِنَا مَرَّةً أُخْرَى.

١٧. لِنَعْدِلِ مَزَاجَكَ، غَيْرَ مَكَانِكَ، تَحَرُّكَ، الْبِسَ جَمِيلًا، رُشَّ عَطْرًا،  
اسْمَعْ نَغْمَةً.



# مُخْرَسَةُ الْحَيَاةِ



# عندما كسرت يدي!

كبر دماغك

ذات يَوْمٍ، كُنْتُ فِي عَجَلَةٍ مِنْ أَمْرِي  
- وَدَائِمًا الْعَجَلَةُ لَا تَأْتِي بِخَيْرٍ -  
وَإِذَا بِي أَتَعَثَّرُ عَلَى الدَّرَجِ نَزُولًا،  
وَكَانَ سُقُوطًا غَنِيْفًا مُدَوِّيًّا. تَجَمَّعَ  
الْأَهْلُ حَوْلِي مَا بَيْنَ مُوَاسٍ وَمُسْهَلًا  
وَعَارِضًا الْمُسَاعَدَةِ، وَكَانَتْ حَالَتِي  
لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا اللَّهُ مِنَ الْأَلَمِ، بِالْكَادِ  
وَقَفْتُ عَلَى قَدَمِي مُتَجَلِّدًا، فَطَبَعْنَا  
- مَعْشَرَ الرِّجَالِ - لَانْرِيدُ أَنْ نَبْدُو  
فِي حَالَةٍ ضَعْفٍ، مَهْمَا كَانَ الْأَمْرُ  
صَعْبًا، حَدَّثْتَهُمْ أَنَّ الْأَمْرَ هَيْئٌ،  
وَمَا كَانَ وَاللَّهِ كَذَلِكَ! غَادَرْتُهُمْ  
لِمَكْتَبَتِي أَسَامِرُ أَوْجَاعِي، وَأَقْفَلْتُ  
الْبَابَ، وَبَدَأْتُ الْآلَامَ تَتَعَاطَلُ،  
وْخُصُوصًا فِي سَاعِدِ الْيَدِ  
الْيُسْرَى، لَمْ أَنْمْ لَيْلَتِي، وَكُنْتُ  
أَحْسِبُهَا كَدَمَةً بَسِيطَةً سَتَزُولُ فِي  
الصَّبَاحِ اسْتَيْقَظْتُ مُبَكِّرًا بَعْدَ لَيْلٍ  
طَوِيلٍ حَيْثُ إِنَّ لَدَيَّ دَوْرَةَ تَدْرِيبِيَّةً  
فِي مَدِينَةِ الدَّمَّامِ، وَصَلْتُ لِلْمَطَارِ  
بِوَجَعٍ شَدِيدٍ، وَلَكِنَّ الْأَمَلَ لَا زَالَ  
بَاقِيًا فِي أَنَّهُا لَنْ تَتَجَاوَزَ الْكَدَمَةَ.  
ذَهَبْتُ لِلدَّمَّامِ، وَقَدَمْتُ الدَّوْرَةَ،



وَعُدَّتْ مِنَ الْغَدِ وَمَعَهَا تَعَاظِمَ الْأَلَمِ، وَاسْتَبَدَّ الْوَجَعُ فَأَسْرَعَتْ لِأَحَدِ  
الْمُسْتَشْفِيَّاتِ، وَبَعْدَ الْأَشْعَةِ تَبَيَّنَ أَنَّهُ كَسَّرَ شَدِيدٌ فِي عَظْمِ السَّاعِدِ؛ فَقَرَّرُوا  
مُبَاشَرَةَ وَضْعِ جَبِيرَةٍ عَلَيْهَا، وَمِنْ وَحْيِ هَذَا الْمَشْهَدِ خَرَجْتُ بِمَا يَلِي:

١- عِنْدَمَا يُصِيبُكَ أَمْرٌ، لَا تَتَنَدَّمْ، وَلَا تَتَحَسَّرْ، وَقُولْ: "يَا لَيْتَنِي فَعَلْتُ  
كَذَا"، أَوْ "لَمْ أَفْعَلْ كَذَا"، أَوْ "يَا لَيْتَنِي بَكَرْتُ أَوْ تَأَخَّرْتُ". تَعْلَمُ  
مِنَ الْمَوْقِفِ، وَلَكِنْ لَا تَذْهَبْ نَفْسَكَ حَسْرَاتٍ؛ فَهَذَا أَمْرٌ مُقَدَّرٌ، وَلَا  
يَنْفَعُ مَعَ قَدَرٍ حَذَرٌ.

٢- تَأَكَّدْ أَنَّكَ سَتَخْرُجُ كَاسِبًا إِنْ صَبَرْتَ وَاحْتَسَبْتَ، فَإِنَّكَ لَا تَخْرُجُ  
مِنَ الْأَزْمَاتِ كِفَافًا، بَلْ بِكُمْ مِنَ الْأَجْرِ وَالتَّطْهِيرِ، وَهَذَا بِحَدِّ ذَاتِهِ  
مُسْلِيًا عَظِيمًا.

٣- مِنْ قَوَانِينِ الْحَيَاةِ: أَنَّ الْأَلَمَ لَا يَدُومُ،  
وَالْوَجَعُ يَنْتَهِي، وَالغَيْمُ يَنْقَشِعُ، وَالشَّدَّةُ  
تَهُونُ وَالْهَمُّ يَذْهَبُ، فِي عِزِّ أَرْزَمَتِكَ تَسَلُّ  
بِمَبْدَأٍ: "وَهَذِهِ أَيْضًا سَتَمُرُّ كَمَا مَرَّ مَا  
هُوَ أَصْعَبُ!"

٤- دَائِمًا تَقَاعَلْ، وَثِقْ أَنَّ غَدًا أَجْمَلُ.  
يَقُولُ أَحْمَدُ أَمِينُ: لَيْسَ الْمُبْتَسِمُونَ  
لِلْحَيَاةِ أَسْعَدَ حَالًا لِأَنفُسِهِمْ فَقَطْ، بَلْ  
هُمْ كَذَلِكَ أَقْدَرُ عَلَى الْعَمَلِ، وَأَكْثَرُ  
احْتِمَالًا لِلْمُسْؤُولِيَّةِ، وَأَصْلَحُ لِمُوَاجَهَةِ  
الشَّدَائِدِ، وَمُعَالَجَةِ الصُّعَابِ، وَالْإِتْيَانِ  
بِعِظَائِمِ الْأُمُورِ الَّتِي تَنْفَعُهُمْ وَتَنْفَعُ  
النَّاسَ.



٥ تأكد أن الله يَهَبُ الإنسانَ طاقةً وَقُدْرَةً عَلَى التَّكْيُفِ مَعَ الْوَضْعِ الجَدِيدِ تَدْرِيجِيًّا فَمَهْمَا تَغَيَّرَ عَلَيْكَ الْوَضْعُ فِي الْبَدَايَا، فَغَالِبًا أَنْكَ سَتَكَيِّفُ إِلَى دَرَجَةٍ كَبِيرَةٍ.

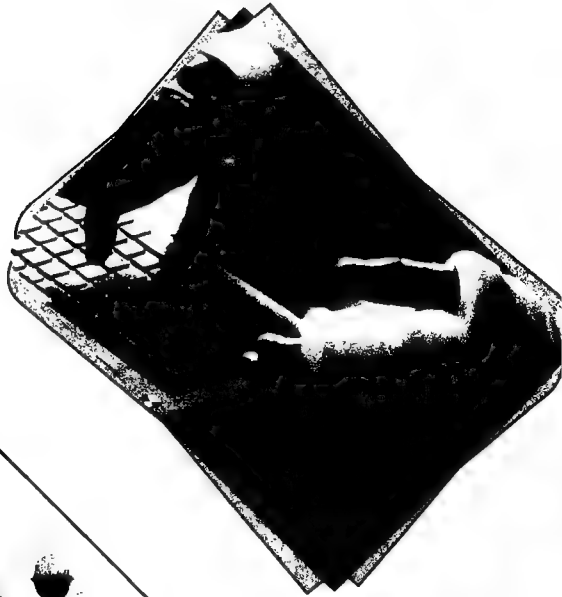
٦ - النَّاسُ لَا يَقْدِرُونَ الْعَافِيَةَ مَا دَامُوا فِيهَا، كَالْمَاءِ لَا يَقْدِرُهُ إِلَّا هَاقِدُهُ، فَهُوَ كَمَا قِيلَ: أَعَزُّ مَفْقُودٍ وَأَهْوَنُ مَوْجُودٍ. فَمَنْ رَزَقَ الْعَافِيَةَ الشَّامِلَةَ فَمَا سِوَاهَا لَعَبٌ فِي الْحَيَاةِ وَلَهُوَ أَحْيَانًا لَا تَشْعُرُ بِقِيَمَةِ الشَّيْءِ إِلَّا مَعَ فَقْدِهِ، وَمَنْ نَمَّ؛ فَقَدْ أَحْسَسَتْ بِقِيَمَةِ تِلْكَ الْيَدِ الَّتِي كُنْتُ وَعَلَى مَدَارِ سِنَوَاتٍ طَوَالِ اسْتَقْدَامِهَا مِنْهَا، وَهَذَا يَدْعُونِي لِزَيْدٍ مِنَ الشُّكْرِ عَلَى مَنَحِ الْعَزِيزِ، سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

٧ - مِنَ الْأُمُورِ الَّتِي هَوَّنَتْ عَلَيَّ، كَمِ الرِّسَائِلِ وَالَّتِي وَصَلَتْ وَالدَّعَوَاتُ بِالسَّلَامَةِ مِمَّنْ حَوْلِي، وَاللَّهُ أَمَدَّتَنِي بِقُوَّةٍ، بَعْدَ تَثْبِيتِ اللَّهِ وَرَاحَةِ نَفْسِي مَا لَا اسْتَطِيعُ وَصْفَهُ، تَشْعُرُ أَنَّ هُنَاكَ مَنْ يُحِبُّكَ وَيَخَافُ عَلَيْكَ، قِيَمَةُ الدَّعِمِ الاجتماعيِّ جَدًّا عَالِيَةً، فَلَا تَنْسَ أَنْ تَسْلِيَ الْمَهْمُومِينَ وَتَوَاسِيَ الْمَكُوبِينَ.

٨ - مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي تَجَعِّلُ الْإِنْسَانَ أَقْوَى فِي مِثْلِ هَذِهِ الْمَوَاقِفِ هُوَ تَخَيُّلُ أَنَّ الْأَمْرَ كَانَ أَشَدَّ؛ فَكُنْتُ أَحْمَدُ اللَّهَ عَلَى أَنَّ الْإِصَابَةَ لَمْ تَكُنْ فِي الظَّهْرِ أَوْ فِي الْقَدَمِ أَوْ فِي الْيَدِ الْيُمْنَى، بَلْ إِنَّ هَذِهِ الطَّرِيقَةَ تَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِسَعَادَةٍ غَامِرَةٍ كَمَا عِنْدَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ شُكْرِي، عِنْدَمَا وَصَفَ السَّعَادَةَ بِقَوْلِهِ: "هِيَ أَنْ تَزَلِقَ قَدَمُكَ فَتَقَعَ فَتَهَشَّمَ أَنْفُكَ بَدَلًا مِنْ أَنْ تُفَقَّأَ عَيْنَاكَ!"

٩ - مِنْ جَمِيلِ مَا كُتِبَ فِي أدبِ الْعَافِيَةِ مَقَالًا لِلأديبِ الْبِشْرِيِّ عِنْدَمَا مَرَضَ وَهُوَ مِنْ أَعْجَبِ وَأَجْمَلَ مَا قَرَأْتُ: مَا لَكُمْ يَا أَهْلَ الْعَافِيَةِ لَا تَطْرِبُونَ وَلَا تَمَرِّحُونَ وَلَا تَطُولُونَ الْجِبَالَ الشَّامِخَةَ مِنْ تَتَائِهِ

وَمَرَّاح؟ إِنَّهُ لَيَخَيَّلُ إِلَيَّ أَنَّكُمْ تُجَاهِدُونَ فِي كُظْمِ أَفْرَاحِكُمْ أَشَدَّ  
الْجِهَادِ! فَلَوْ خَلَعْتُمْ عَلَيَّ شَيْئًا مِمَّا تَجِدُونَ مِنَ الْعَافِيَةِ؛ إِذَنْ لَرَأَيْتُمْ  
أَنَّهُ لَا يَتَّسِعُ لِمَرَّاحِي كُلِّ مَا بَيْنَ الْأَرْضِ وَالسَّمَاءِ الصِّحَّةُ، الصِّحَّةُ  
وَحْدَهَا، فَفِيهَا عَنْ كُلِّ عَرَضٍ غِنَى. مَا عَزَيْتَ عَنِ الْإِنْسَانِ نِعْمَةٌ  
مِنْ نِعَمِ الدُّنْيَا إِلَّا اقْتَصَرَ حِسُّهُ عَلَى أَلَمِ فَقْدَانِهَا وَالْحَرَمَانِ مِنْهَا،  
أَمَّا فَقْدُ الصِّحَّةِ فَإِنَّهُ يُشْعِرُ الْحَرَمَانَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ؛ وَقَدْ صَدَّقَ  
مَنْ قَالَ: «يَا أَهْلَ الْعَافِيَةِ لَا تَسْتَقِلُّوا النِّعَمَ!».



## نظرية المثلث

كثير دماغك



فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، نَحْنُ بِحَاجَةٍ لِمَزِيدٍ  
مِنَ الْأَفْكَارِ الْجَيِّدَةِ، وَلَيْسَ الْمَزِيدُ  
مِنَ الظُّرُوفِ الْجَيِّدَةِ، فَطَرِيقُنَا  
فِي إِدَارَةِ حَيَاتِنَا هِيَ مَنْ سَيُحَدِّدُ  
- عَلَى الْأَرْجَحِ - إِذَا كُنَّا سَنَنْجَحُ  
وَنَسْعُدُ أَوْ (لَا).

أَعْرِفُ شَخْصًا يَعْيشُ حَيَاةً ضَيِّقَةً  
مَلُؤَهَا هَمٌّ وَضِيقٌ وَتَعَاسُةٌ، حَيَاةً  
عَامِرَةً بِالْكَآبَةِ وَالتَّوْتُرِ، أَقُولُ رَبِّمَا  
كَانَ لِأَحْدَاثِ الْحَيَاةِ وَأَخْطَاءِ مَنْ  
حَوَّلَهُ سَبَبٌ يَسِيرٌ فِي هَذَا، وَلَكِنْ  
مَا أَجْزِمُ أَنَّهُ الْمَسَبُّبُ الْأَكْبَرُ لِهَذِهِ  
الْحَالَةِ السَّيِّئَةِ الَّتِي يَعْيشُهَا هُوَ أَنَّهُ  
يَتَعَامَلُ مَعَ الْأَحْدَاثِ وَالْبَشَرِ بِمَبْدَأِ  
الْمَثَلثِ، فَمَا هُوَ مَبْدَأُ الْمَثَلثِ وَمَا  
خُطُوبَتُهُ؟

الْمَثَلثُ شَكْلٌ هَنْدَسِيٌّ ذُو زَوَايَا  
حَادَّةٍ؛ فَالانتقالُ مِنْ ضِلَعٍ لِضِلَعٍ  
يَكُونُ عَبْرَ زَاوِيَةٍ، وَيَعْنِي خُرُوجًا  
تَامًا مِنْ ضِلَعٍ لِآخَرَ، وَهَكَذَا  
الْبَعْضُ فِي حَيَاتِهِ يَمْضِي نَحْوَ  
الْحُلُولِ الْحَدِيثَةِ!



• فَلَوْلَمْ يُشْرَبْ قَهْوَتَهُ الصَّبَاحِيَّةَ؛ فَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ سَيَبْقَى مُتَعَكِّرًا

المزاج!

• وَإِنْ لَمْ يُرَحَّبْ بِهِ صَدِيقُهُ فَسَيُضْمِي بَاقِي يَوْمِهِ كَثِيرًا كَسِيرًا

• وَإِنْ رَفَضَ مَدِيرُهُ قَبُولَ إِجَازَتِهِ ضَاقَتْ بِهِ الْأَرْضُ بِمَا رَحِبَتْ!

• وَإِنْ أَسَاءَ إِلَيْهِ أَحَدُهُمْ بِكَلِمَةٍ هَجَمَ عَلَيْهِ الْهَمُّ بِعُدَّتِهِ وَعِتَادِهِ!

• إِنْ سَافَرَ لِدَوْلَةٍ جَمِيلَةٍ، وَلَمْ يُحْسِنْ مُوَظَّفُ الْجَوَازَاتِ مُعَامَلَتَهُ،

تَكْدَّرُ مِزَاجُهُ طَوْلَ الرَّحْلَةِ!

• وَإِنْ غَضِبَ مِنْ صَدِيقٍ قَطَعَ الْعِلَاقَةَ مَعَهُ!

• وَإِنْ اخْتَلَفَ مَعَ زَوْجَتِهِ فَكَّرَ فِي الطَّلَاقِ!

• مُجَرَّدَ طَبَقٍ بَارِدٍ ضَمَنْ مَائِدَةٍ عَامِرَةٍ

تَحْوِي طُيُوبَ الطَّعَامِ يَزْهَدُهُ فِيهَا!

• وَإِنْ صَدَرَ نِظَامٌ فِي شَرِكَتِهِ حَرَضَ

وَنَمَرَدًا!

• صَاحِبُ مَبْدَأِ الْمُثَلَّثِ يَتَعَامَلُ مَعَ مَنْ

حَوْلَهُ بِنِظَامٍ حَدِيدٍ!

• يُرِيدُهُمْ بَشَرًا مُنْزَهِنًا لَا خَطَأَ وَلَا

زَلَلَ وَلَا نَقْصَ، لَا يَتَقَهَّمُ الْأَوْضَاعَ وَلَا

يَتَكَيَّفُ مَعَ الْأَحْوَالِ!

يَقُولُ أَحَدُ الْحُكَمَاءِ: لَقَدْ صِرْتُ أَنْضَجَ

مِنْ أَنْ أَتَنِي قَلْعَةً حَوْلَ مَطَالِبِي؛ لِأَنَّنِي



أَعْلَمُ الْآنَ أَنَّ ثَبَاتَ الْقَلَمَةِ يَجْعَلُ مِنْهَا هَدَفًا لِلْهَجُومِ!  
فَلْنَعْمَلْ جَمِيعًا بِنِظَامِ الدَّائِرَةِ، حَيْثُ الْمَرْوَنَةُ فِي التَّعَامُلِ وَالْعَمَلِ عَلَى  
إِيجَادِ الْمِسَاحَاتِ الْمَشْتَرَكَةِ مَعَ الدَّائِرَةِ!

- سَنَلْتَمِسُ الْأَعْدَارَ لِلْآخِرِينَ!
- وَسَنَحْتَرِمُ وَجْهَاتِ نَظَرِهِمْ!
- وَسَنَعْمَلُ عَلَى تَلْمِيسِ الْحُلُولِ النَّاضِجَةِ لِتَصَرُّفَاتِنَا!
- فَلَا تَلْتَوِجْ بِهَجَرٍ، وَلَا بِقَطِيعَةٍ، وَلَا طَلَاقٍ بِسَبَبِ سَوْءِ تَقَاهُمْ أَوْ  
خِلَافِ صَفِيرٍ.

• وَاجِهْ مَشَاكِلَكَ بِشَجَاعَةٍ وَنَزَاهَةٍ وَاعْمَلْ بِنِظَامِ "نَفُوزِ جَمِيعًا!"  
إِنْ لَمْ تُعْجِبْكَ وَظِيفَةٌ؛ فَأَعْطِ نَفْسَكَ فُرْصَةً، لِكَيْ تَتَكَيَّفَ وَتَتَأَقْلَمَ،  
وَلَا تَسْتَعْجِلْ فِي الْحُكْمِ.

- الْحَيَاةُ لَا تَقِفُ إِنْ لَمْ تَأْكُلْ طَبَقَكَ الْمَفْضُلَ!
- وَزَلَلٌ مِنْ شَرِيكِ الْحَيَاةِ لَا يَعْنِي أَنَّهُ صَارَ شَيْطَانًا مُرِيدًا!
- وَالْأَرْضُ لَنْ تَكْفَ عَنِ الدُّورَانِ إِنْ لَمْ تَشْرَبْ قَهْوَةَ الصَّبَاحِ!
- اقْبَلْ بِالْجَبْدِ إِنْ لَمْ يَتَوَافَرَ الْأَجُودُ، لَا تَشُدُّ الْحُلُولَ الْكَامِلَةَ فِي  
وَسْطِ غَيْرِ كَامِلٍ!

مَعَ نِظَامِ الدَّائِرَةِ الْمَرْنِ: سَيَكُونُ بِمَقْدُورِ كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُ أَنْ يَجْعَلَ الْحَيَاةَ  
أَكْثَرَ جَمَالًا وَتَأَلُّقًا مِمَّا هِيَ عَلَيْهِ

لَا تَسِيرُ الْحَدِيثَةُ (نِظَامُ الْمُثَلَّثِ) مَعَ السَّعَادَةِ دَائِمًا، وَإِنْ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ  
بُؤْسَاءُ لِأَنَّ خِيَارَاتِهِمْ مَحْدُودَةٌ وَمُرُونَتُهُمْ ضَعِيفَةٌ!

إِذَا لَمْ تَكُنْ عَنَاصِرُ السَّعَادَةِ مَوْجُودَةً فِي نَفْسِ الْإِنْسَانِ، وَمِنْ ضَمَنِهَا  
النَّسَامُحُ وَالْمَرْوَنَةُ فِي التَّعَامُلِ مَعَ الْبَشَرِ وَالْأَحْدَاثِ عَلَى أَنَّ النَّقْصَ وَارِدٌ،  
وَالْجُحُودَ حَادِثٌ، وَالزَّلَلَ طَبِيعِيًّا! فَلَنْ يَسْعَدَ أَبَدًا!

وَلَوْ لَمْ يَفْعَلْ، فَإِنَّ كُلَّ مَا فِي الْعَالَمِ مِنْ جَمَالٍ وَمَشَاهِدٍ وَمَلَذَاتٍ وَمُبْهِجَاتٍ  
لَنْ تَسْتَطِيعَ أَنْ تَهْبِهَا لَهُ.

وَإِيْمَانِي يَتَجَدَّدُ بِالقَاعِدَةِ القَائِلَةِ: بِأَنَّ أَكْثَرَ مَا تَتَوَقَّفُ عَلَيْهِ السَّعَادَةُ إِنَّمَا  
هُوَ ضَبْطُ الْبَشَرِ لِأَفْكَارِهِمْ!

وَقَدِيمًا قَالَ أَحَدُ الْحُكَمَاءِ: إِذَا سِرْنَا عَلَى الصُّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ وَصَلْنَا إِلَى  
مَا تَصْبُو إِلَيْهِ نَفُوسُنَا، وَلَكِنْ، حَذَارِ أَنْ نَبْحَثَ عَنِ الصُّرَاطِ بِاهْتِمَامٍ  
شَدِيدٍ!

• فَإِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَسْعَدَ فَلَا تَجْعَلْ مِنْ نَفْسِكَ مَحْوَرِ الْكَوْنِ، وَلَا تَفَكَّرْ  
كَثِيرًا فِي نَفْسِكَ، تَذَكَّرْ إِنَّكَ لَسْتَ الْوَحِيدَ فِي الْعَالَمِ!

• فَإِذَا كَانَ الْيَوْمُ مُظْلِمًا فَأَضِئْهُ!

• وَإِنْ أَخْطَأَ أَحَدُهُمْ فَالْتَمِسْ عُذْرًا لَهُ!

• وَإِنْ ضَعُفَ جُزْءٌ فِي شَرِيكِ وَصَدِيقِي فَتَذَكَّرْ أَنَّ: نَفْيَ الْكَمَالِ لَا  
يَنْفِي الْجَمَالَ!

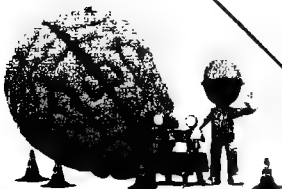
• لَا تَكُنْ مِثْلًا مُتَدَمِّرًا شَاكِيًا نَائِحًا نَائِرًا؛ فَأَصْحَابُ

هَذِهِ الْعَقْلِيَّةِ مَسَاكِينُ! لَمْ يُدْرِكُوا أَنَّهُ لَوْ

قَدَّرَ لَهُمْ قَوْلُهُمْ فِي أَسْعَدِ الْأَيَّامِ وَالْبِلَادِ

لَوَجَدُوا هُنَاكَ أَشْيَاءَ كَثِيرَةً

يَشْكُونَ مِنْهَا وَيَتَذَمَّرُونَ.



• الامتنان والتسامح وتلمس الإيجابيات مَقَوِّياتٌ أخلاقِيَّةٌ عَظِيمَةٌ.  
وَكَمَا أَنَّ الشَّمْسَ تَقْتَحُ الْأَزْهَارَ وَتُضَيِّعُ الْأَثْمَارَ، كَذَلِكَ يَفْعَلُ  
الامْتِنَانُ وَالتَّسَامُحُ وَتَلَمُّسُ الْإِجَابِيَّاتِ فِي الْبَشَرِ وَالْحَيَاةِ عُمُومًا.

• لَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَمْنَعَ أَلَامَ هَذِهِ الْحَيَاةِ عَنَّا، وَلَكِنَّنَا - إِذَا أَرَدْنَا -  
نَسْتَطِيعُ أَنْ نَسْمُوَ فَوْقَهَا؛ وَلِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ نَعْلُقَ عَلَى جُودَانِ  
قُلُوبِنَا مَقُولَةَ ( الْحَيَاةُ لَيْسَتْ كَامِلَةً ).

يَقُولُ "سقراط": خَيْرُ الرِّجَالِ مَنْ يَسْعَى لِضَبْطِ نَفْسِهِ، وَأَسْعَدُهُمْ مَنْ  
يَشْعُرُ بِأَنَّهُ ضَابِطٌ لَهَا.

مِنَ الْيَوْمِ، دُونَكَ نِظَامَ (الدَّائِرَةِ)!

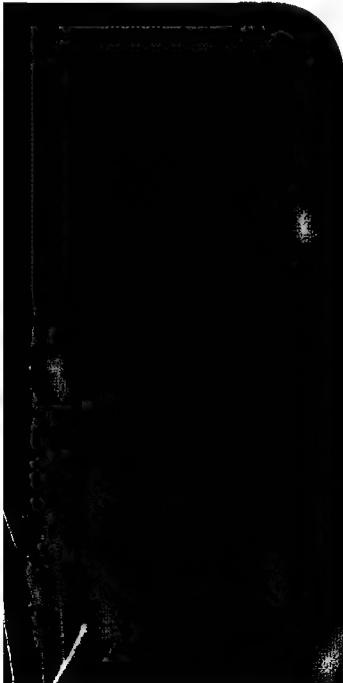
حَتَّى وَلَوْ لَمْ تَكُنْ فِي دَاخِلِكَ مُقْتِنِعًا؛ فَتَظَاهَرَ فِي الْبِدَايَاتِ، وَيَحُولِ اللَّهُ  
سَيَكُونُ قَادِمُكَ أَجْمَلًا!

يَقُولُ وَلِيم جلاستر: إِذَا كُنْتَ تُرِيدُ أَنْ تُغَيِّرَ مِنْ قِنَاعَاتِكَ فَابْدَأْ بِتَغْيِيرِ  
السُّلُوكِ، وَبِتَغْيِيرِ آخَرٍ: اشْرَعْ فِي مُمَارَسَةِ سُلُوكِ الشَّخْصِ الَّذِي تَتَمَنَّى  
أَنْ تَكُونَ إِيَّاهُ، وَافْعَلْ ذَلِكَ بِأَفْضَلِ مَا يُمَكِّنُ، وَتَأْكُدْ: مَعَ الْآيَامِ سَيَخْتَفِي  
الشَّخْصُ الْقَدِيمُ!

# نظرية المثلث

## سر للسعادة !

كنز دماغك



كَتَبَ أَحَدُ الْأَدْبَاءِ: "لَا يَبُوحُ الْوَرْدُ  
بِحَاجَتِهِ لِلْمَاءِ. إِمَّا أَنْ يُسْقَى أَوْ  
أَنْ يَذْبُلَ فِي هُدُوءٍ، وَيَمُوتَ فِي  
صَمْتٍ".

وَالكَثِيرُ مِمَّنْ حَوَّلْنَا كَالْوَرْدِ  
فِي تَعَفُّفِهِ، فَتَجِدُهُ وَهُوَ صَاحِبُ  
الْحَاجَةِ تَأْبَى عَلَيْهِ كِرَامَتُهُ أَنْ  
يَسْأَلَ أَحَدًا

رَبِّمَا لَمْ يَكُنِ الْمَالُ هُوَ حَاجَةُ الْكَثِيرِ  
هُنَاكَ مَنْ يُرِيدُ يَدًا حَانِيَةً تَمْتَدُّ،  
تَعِينُهُ عَلَى النُّهُوضِ.

وَهُنَاكَ مَنْ يَتَرَقَّبُ يَدًا كَرِيمَةً  
تُصَفِّقُ إِذَا وَصَلَ

هُنَاكَ مَنْ تَتَوَقَّفُ حَاجَتُهُ عَلَى  
التَّشْجِيعِ وَالِدَّعْمِ وَالْمُوَازَرَةِ.

وَهُنَاكَ مَنْ حَاجَتُهُ الْأُولَى شَخْصٌ  
يَضُمُّهُ وَيَقُولُ لَهُ: لَا زَالَ هُنَاكَ أَمَلٌ.

وَهُنَاكَ مَنْ يَحْتَاجُ مِنْكَ أَنْ تَهْمِسَ  
نَاصِحًا لَهُ، وَمُوجِّهاً بِرِفْقٍ وَأَدَبٍ.

سَتُقَابِلُ فِي يَوْمِكَ شَخْصًا  
مُضْطَرِبَ الْخَاطِرِ مَهْمُومًا، يَكْفِيهِ

مِنْكَ كَلِمَةٌ طَيِّبَةٌ وَابْتِسَامَةٌ حَانِيَةٌ يَسْتَمِدُّ مِنْهَا عَوْنًا يَشُدُّ مِنْ قُوَّتِهِ، وَأَمَلًا يَرْفَعُ رُوحَهُ، وَاسْتِبْشَارًا يُخَفِّفُ عَلَيْهِ وَطْأَةَ الْيَوْمِ.

إِنْ أَجْمَلَ وَأَزَوَعَ أَنْوَاعِ الْعَطَاءِ هُوَ ذَلِكَ الْعَطَاءُ الَّذِي لَا يَسْبِقُهُ طَلَبٌ.

قَدِيمًا رَوَى أَنَّ أَحَدَهُمْ أَتَاهُ صَدِيقٌ قَدِيمٌ يَطْلُبُ مِنْهُ مَا لَا لَدَيْنَ وَحَبَّ سَدَادُهُ بَعْدَ أَنْ أَضْنَاهُ الْهَمُّ، فَأَعْطَاهُ مَا يَرِيدُ، وَبَعْدَ أَنْ مَضَى صَاحِبُهُ عَادَ لِرُزُوجَتِهِ يَبْكِي فَقَالَتْ: مَا يُبْكِيكَ، وَقَدْ أَحْسَنْتَ لِصَدِيقِكَ؟

فَرَدَّ: لَمْ نَتَلَمَّسْ حَاجَتَهُ، وَأَخَوَجْنَاهُ لِلسُّؤَالِ!

وَمَا أَجْدَرَنَا أَنْ نَتَأَمَّلَ دَائِمًا فِي الْعَطَايَا الَّتِي وَهَبَنَا إِيَّاهَا!

فَكَمْ نَحْنُ مَدِينُونَ لِلْخَالِقِ الَّذِي مَنَحَنَا الْحَيَاةَ، وَمَنَحَنَا الصُّعَّةَ وَمَنَحَنَا الرِّزْقَ فَتَشْكُرُهُ وَنَحْمَدُهُ حَتَّى يَدُومَ

الْعَطَاءُ!

وَكَمْ كَتَبَ الْأُدْبَاءُ وَالْمُفَكَّرُونَ وَالْفَلَسَفَةُ وَالْحُكَمَاءُ، وَأَكْدُوا عَلَى أَنَّ السَّعَادَةَ الْحَقِيقِيَّةَ لَيْسَتْ فِي الْأَخْذِ، بَلْ هِيَ فِي

الْعَطَاءِ!

وَلَوْ جَرَّبَ بَعْضُ الْبَشَرِ هَذِهِ الْوَصْفَةَ السُّخْرِيَّةَ، وَصْفَةَ الْبُرِّ وَالْعَطَاءِ، لَذَاقَ طَعْمَ السَّعَادَةِ الْخَالِصَةِ، وَلَحَلَّقَ فِي عَوَالِمَ جَمِيلَةٍ مِنَ الطُّهْرِ وَالسُّمُوِّ وَالصَّفَاءِ.

أَعْطِ وَلَا تَتَرَدَّدْ؛ فَالْعَطَاءُ سَبِيلٌ مَيَسَّرُ



لمضاعفة الممتلكات وراحة النفس، فهناك ملكٌ ينزلُ بأمر الله كلَّ صباحٍ يُنادي: "اللهم أعط كلَّ منفقٍ خلفاً، وأعط كلَّ ممسِكٍ تلفاً".

وتأكد أن بهجة العطاء تفوق لذة الأخذ؛ فالأولى روحانية خالصة، تتمكُّ وجَدانك وأحاسيسك، والثانية ماديةٌ بحثة محدودة الشعور.

ومن المواقف العجيبة ما روي عن امرأة من الأنصار أنها دخلت على عائشة رضي الله عنها في حادثة الألفك ورأتها تبكي من شدة الهم وبكت معها دون أن تتطرق بكلمة! فقالت عائشة رضي الله عنها: (لا أنساها لها) ... - نعم المواقف لا تنسى ولو كانت صامتة!

وعندما نزلت آيات العقوبة على الثلاثة الذين خلفوا في غزوة تبوك، وكان أحدهم كعب بن مالك - رضي الله عنه -، حكى كعب عما حدث له في هذا الموقف، فقال: "قام إلي طلحة بن عبيد الله هزولاً، حتى صافحني وهنأني، والله ما قام إلي رجلٌ من المهاجرين غيره، والله ما نسيتهما لطلحة (رواه البخاري ومسلم).. لا تكف بمجرد العطاء وكُن متفرداً! أن تُعطيَ لفقر في يده بعض المال، فلا ريب أن هذا يُسعدُه، ولكن أن تدعوه وتربّت على كتفه أمرٌ آخر! فهو بالإضافة لكونه أمراً مُميزاً ومحبباً، فإنه لا يقوم به الكثير من الناس، وإنما يكتفون بإعطاء الصدقة، والمضي في طريقهم.



سر للسعادة !



## قانون اللاشيء

خبر دماغك



فِي مَشْهَدٍ جَمِيلٍ مِنْ فِيلْمٍ "صَلَاةٌ،  
حُبٌّ، طَعَامٌ" (Eat. Pray. Love)  
وَبِعَقْوِيَّةٍ شَدِيدَةٍ، انْتَقَدَ الشَّابُّ  
الْإِيطَالِيُّ سُلُوكَ الْأَمْرِيكِيِّينَ بِقَوْلِهِ:  
"يَعْرِفُونَ التَّرْفِيهَ، وَلَكِنْ لَا يَعْرِفُونَ  
الْمُنْعَةَ!"

وَقَالَ: "إِنَّ الْإِيطَالِيَّ يَعْشَقُ  
الْحَيَاةَ، وَيَحِبُّ الِاسْتِمْتَاعَ، وَيَكْرُرُ  
كَلِمَةً إِيْطَالِيَّةً جَمِيلَةً (دولتشي  
فارتيني) وَتَعْنِي: حَلَاوَةُ عَدَمِ  
الْقِيَامِ بِأَيِّ عَمَلٍ!"

فِي وَقْتِ مَضَى، كُنْتُ أَعَانِي مِمَّا  
يُسَمَّى (هُوسَ الْإِنْجَازِ) فَقَدْ كُنْتُ  
شَدِيدَ الْفَسَادِ مَعَ نَفْسِي، حَيْثُ  
كَانَ جُلُ وَقْتِي يَذْهَبُ فِي التَّالِيفِ  
وَالْتَدْرِيبِ وَلَمْ أَكُنْ أَسْتَمْتِعْ حَتَّى  
بِسَفَرِي؛ فَقَدْ كُنْتُ أَصْطَلِحُ كُتُبِي  
وَأَعْمَالِي الْمُعْلَقَةَ فِي السَّفَرِ!

وَفِي يَوْمٍ مِنَ الْأَيَّامِ، شَعُرْتُ بِالْأَمِ  
شَدِيدَةٍ فِي الظَّهْرِ، وَبِتَمَثُّلٍ فِي  
الْأَطْرَافِ، وَأَضْفُ عَلَيْهِ تَقْطَعُ  
النَّوْمَ، وَضَعْفُ الشَّهْيَةِ، وَتَوَثُّرُ

دائمًا

وَبَعْدَ تَأْمُلٍ عَرَفْتُ أَنَّهَا أَعْرَاضٌ لِمُضْغُوطَاتٍ شَدِيدَةٍ!

فَمِنْ تِلْكَ اللَّحْظَةِ كَانَ أَمَامِي خِيَارَانِ؛ إِمَّا الاستمرارَ وفقدانِ الصُّعَةِ  
وَالْحَيَاةِ! أَوْ التَّوَقُّفَ والتَّعَامُلَ مَعَ الْحَيَاةِ بِأَسْلُوبٍ مُخْتَلِفٍ!

طَبَعًا، اخْتَرْتُ الْخِيَارَ الثَّانِي بِلا تَرَدُّدٍ، فَابْتَكَرْتُ قَانُونًا أَسَمَيْتُهُ قَانُونُ  
(الْأَلَاشِيءِ)!

جَعَلْتُ لِي فِي يَوْمِي سَاعَةً (الْأَلَاشِيءِ)، وَفِي الْأُسْبُوعِ يَوْمَ (الْأَلَاشِيءِ) وَفِي  
السَّنَةِ شَهْرَ (الْأَلَاشِيءِ)!

وَفِي وَقْتِ (الْأَلَاشِيءِ) أَرِيحُ نَفْسِي مِنَ التَّفَكُّيرِ وَأَعْمَلُ عَلَى أَنْ يَسْتَرَخِي  
عَقْلِي، وَكَذَلِكَ الْجَسَدُ.

وَمَعَ (الْأَلَاشِيءِ) تَحَرَّرْتُ مِنْ سَاعَتِي..  
مِنْ وَجَعِ تَرْقُبِ الْوَقْتِ!

إِنَّ الرُّكُضَ الدَّائِمَ وَاللَّهْتَ الْمُسْتَمِرَّ،  
وَهَوَسَ الْإِنْجَازِ بِنَهْكَ الْجَسَدِ وَيُضْعِفُ  
الْقُدْرَاتِ وَيُضَيِّعُ الْحَيَاةَ، فَالْمُنْبَتُّ، كَمَا  
فِي الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ: «لَا أَرْضًا قَطَعَ،  
وَلَا ظَهْرًا أَبْقَى» وَالْمُنْبَتُّ هُوَ الَّذِي يُرِيدُ  
أَنْ يَقْطَعَ مَسَافَةَ السَّمَرِ بِسُرْعَةٍ؛ فَهَلَكْتَ  
دَابَّتُهُ وَلَمْ يَصِلْ لِمُبْتَغَاهُ!

خَصَّصْتُ لَكَ فِي الْيَوْمِ، وَبَعْدَ انْتِهَاءِ  
الْمِهَامِ، أَوْ بَعْضِهَا، سَاعَةً (الْأَلَاشِيءِ)،



لَا تُمارِسْ فِيهَا أَيَّ شَيْءٍ خَصَّصَهَا لِلإِسْتِرْخَاءِ وَالتَّأَمُّلِ، وَسَتَجِدُ أَنَّ  
الحَيَاةَ أَجْمَلُ!

شَاهَدْتُ عَلَى الْإِنْتَرْنِتِ مِنْذُ مُدَّةٍ مَقْطَعًا مُؤَثِّرًا، يَظْهَرُ فِيهِ شَخْصٌ  
يَرْكُضُ فِي شَارِعٍ مُزْدَحِمٍ مُكْتَظٍّ بِالْمَارَّةِ، وَكَأَنَّهُ يُحَاوِلُ أَنْ يَسْبِقَ الْجَمِيعَ،  
بَلْ كَأَنَّهُ يُحَاوِلُ أَنْ يَسْبِقَ الحَيَاةَ نَفْسَهَا مُتَجَاوِزًا لِحَظَّتِهِ الحَاضِرَةَ؛ إِلَى  
الَّتِي تَلِيهَا وَتَلِيهَا وَتَلِيهَا، وَيُسْمَعُ فِي خَلْفِيَةِ المَشْهَدِ صَوْتٌ تَسَارُعِ نَبْضَاتٍ  
قَلْبِهِ المَحْمُومِ المُنْدَفِعِ بِلا هَوَادَةٍ.

لَا تُعَذِّبْ نَفْسَكَ بِمُراقِبَةِ الوَقْتِ بِشَكْلِ جُنُونِيٍّ، لَا تَجْعَلِ الوَقْتَ يُعَذِّبُكَ  
بِضُفُوفَاتِهِ وَاسْتِعْجَالِهِ الَّذِي لَا يَرْحَمُ!

فِي وَقْتِ (الْلاشْيَاءِ) اسْتَمْتَعْ بِاللَّحْظَةِ، تَجَاهَلِ الْأَخْبَارَ وَالرَّسَائِلَ  
وَالْبَشَرَ، انْعَزِلْ قَلِيلًا عَنِ الْعَالَمِ، وَسَتَعُودُ لَهُ أَقْوَى.

قَالَ حَكِيمٌ: مَنْ لَمْ يَجِدْ وَقْتًا لِلإِسْتِرْخَاءِ فَسَيَجِدُهُ فِي الاسْتِشْفَاءِ! وَفِي  
النِّهَايَةِ سَيَدْفَنُ المِلْيَارْدِيرَ بِجَانِبِ الْفَقِيرِ المَقْدَمِ، مِنْ تُرَابٍ لِتُرَابٍ؛ لِذَا لَا  
تَكْتَفِ بِالعَيْشِ فِي الدُّنْيَا، بَلْ لَا بُدَّ أَنْ تَحْيَا، وَفَرَقَ كَبِيرٌ بَيْنَ العَيْشِ وَالحَيَاةِ.  
هَلَّا تَعَلَّمْتَ مِنْ أَبَاطِرَةِ الْعَجَلَةِ وَالرَّكُضِ فِي الدُّنْيَا؟!

لَمْ يُفْلِحُوا إِلَّا فِي اسْتِجْلَابِ الْعِلَلِ الجَسَدِيَّةِ، وَتَحْوِيلِ تِلْكَ الْعَجَلَةِ إِلَى  
إِحْبَاطٍ وَتَأْسٍ.

وَلِلْإِعْلَامِيَّةِ الْكَبِيرَةِ "أوبرا" حَدِيثٌ جَمِيلٌ فِي كِتَابِهَا "مَا أَعْرِفُهُ عَلَى  
وَجْهِ الْيَقِينِ" عِنْدَمَا كَتَبَتْ: "الشَّيْءُ الْوَحِيدُ الَّذِي أَعْرِفُهُ وَجْهَ الْيَقِينِ،  
هُوَ أَنَّ تَخْصِيصَ وَقْتٍ لِنَفْسِكَ تَكُونُ فِيهِ عَلَى طَبِيعَتِكَ ضَرُورِيًّا لِإِنْجَازِ  
مَهَامِكَ؛ لِذَا، فَإِنَّا أَخْصَصْنَا لِنَفْسِنَا وَقْتًا أَمْضِي يَوْمِي فِيهِ بِأَكْمَلِهِ مَرَدِّيَّةً  
بِجَامَتِي، أَتَجَوَّلُ فِيهِ بِغَيْرِ هُدًى، أَنَا جِي الطَّبِيعَةِ، وَمَعَهَا يَتَخَلَّصُ عَقْلِي

وَجَسَدِي مِنَ الضُّغُوطَاتِ.

الكَثِيرُ مِنْ هَؤُلَاءِ الْأَبَاطِرَةِ يَرْقُدُونَ فِي قُبُورِهِمْ وَرُبَّمَا تَسَبَّبَ فِي دَفْنِهِمْ عَقَارِبُ سَاعَتِهِمُ السَّامَةِ.

قَدْ تَقُولُ: وَكَيْفَ أَسْعُدُ وَرَكَامٌ مِنَ الْأَعْمَالِ الَّتِي لَا تَقْبَلُ التَّاجِيلَ؟ أَهْمِسُ لَكَ بِقَلْبٍ مُحِبٍّ: رُؤْيَاكَ.. وَهَلْ سَتَقْدِرُ عَلَى إِنْجَازِهَا وَأَنْتَ طَرِيحُ فِرَاشِ الْمَرَضِ مِنْ أَثَرِ الضُّغُوطَاتِ!

أَمْ لَعَلَّكَ تُصْبِحُ قَادِرًا عَلَى أَدَائِهَا بَارِعًا فِي إِنْجَازِهَا وَأَنْتَ فِي قَبْرِكَ؟!

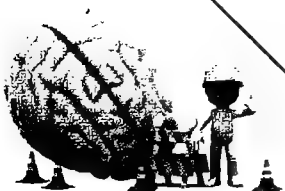
خَيْرٌ لَكَ أَنْ تَتَوَقَّفَ بِمَحْضٍ إِرَادَتِكَ قَبْلَ أَنْ يَوْفِقَكَ مَرَضٌ أَوْ رَحِيلٌ!

لَا أَحَدَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَسْبِقَ الْحَيَاةَ يَا سَادَتِي، وَلَا أَنْ يَقْدِرَ عَلَى تَجَاوُزِ لَحْظَتِهِ الرَّاهِنَةِ، كَمَا أَنْ لَا أَحَدَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يَشْرَبَ مَاءَ ذَلِكَ النَّهْرِ كُلَّهُ، وَلَا حَتَّى أَنْ يُحِيطَ وَيَسْتَطِيعَ كُلَّ مَذَاقَاتِهِ، مَهْمَا اجْتَهِدَ فِي الْمَحَاوَلَةِ، بَلْ إِنَّ مَصِيرَ كُلِّ مَنْ يُحَاوِلُ ذَلِكَ سَيَنْتَهِي إِلَى الْفَرْقِ تَحْتَ أَعْمَاقِهِ حَتْمًا.

نَحْتَاجُ أحيانًا أَنْ نَتَخَلَّى عَنْ حَذَرِنَا، وَنَتَفَمِّسَ فِي الْاسْتِمْتَاعِ بِالْمُتَعِ الصَّغِيرَةِ.

يَمُرُّ كَثِيرُونَ بِحَالَةٍ يَمْتَقِدُونَ أَنَّهَا غَرِيبَةٌ، يَرْفُضُ فِيهَا عَقْلُهُمْ أَنْ يُفَكِّرَ فِي قَضَايَا تَعْدُ مُهِمَّةً وَرُبَّمَا مَصِيرِيَّةً، فَيَكُونُ تَمَامًا كَالْحِصَانِ الَّذِي يَأْبَى التَّرَوِيضَ، وَاقْصَا مَكَانَهُ لَا يُحَرِّكُ سَاكِنًا، وَأَيُّ إِصْرَارٍ عَلَيْهِ لَنْ يَأْتِيَ بِفَائِدَةٍ، بَلْ قَدْ يُطِيلُ هَذِهِ الْحَالَةَ.

عَقْلُنَا يَعْرِفُ مَا يُرِيدُ أَفْضَلَ مِنَّا، هُوَ أَقْوَى مِنْ رَغْبَتِنَا وَأَدْرَى بِمَا يَحْصُلُ فِيهِ وَمِنْ حَوْلِهِ؛ وَبِالْتَّالِي عِنْدَمَا يَرْفُضُ أَنْ يَفْعَلَ،



فَهَذَا طَلَبُ إِجَازَةٍ غَيْرِ مُحَدَّدَةِ الْمَدَّةِ؛ فَدَ تَكُونُ قَصِيرَةً، وَفَدَ تَكُونُ طَوِيلَةً، وَفَدَ يُرِيدُ التَّفَكُّيرَ بَعِيدًا عَنْكَ وَحَدَهُ؛ وَبِالتَّالِيِ اسْمَحْ لَهُ أَنْ يَرِنَاجَ، وَلَا تُجْبِرُهُ أَبَدًا أَنْ يَعْمَلَ مِنْ دُونِ رَغْبَتِهِ.

يُقَالُ إِنَّ "توماس إديسون" تَوَصَّلَ لِاخْتِرَاعِهِ الْأَشْهَرِ "الإضاءةِ التَّجَارِيَّةِ" وَهُوَ فِي حَالَةٍ مَا بَيْنَ الْبَقْظَةِ وَالنَّوْمِ، أَيْ أَنَّهُ كَانَ فِي إِجَازَةٍ، وَعَلَيْنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ مِنْ حَالَةِ الْأَسْتِسْلَامِ هَذِهِ الَّتِي مَرَّ بِهَا بَعْدَ تَجَارِبٍ عَدِيدَةٍ فَاشِلَةٍ.

وَلَيْسَ خَاطِلًا مَا جَاءَ فِي فِيلِمِ "Men in Black 3"، عِنْدَمَا أَخْبَرَ "توم لي جونز" زَمِيلَهُ فِي الْعَمَلِ "ويل سميث" بِأَنَّهُ تَنَاوَلَ شَطِيرَةً فِي مَطْعَمٍ سَيُسَاعِدُهُمْ عَلَى حَلِّ مُشْكَلَةٍ، وَذَلِكَ رُغْمَ تَوَرُّطِهِمْ فِي مَوْقِفٍ لَا يَعْرِفُونَ لَهُ حَلًّا، وَكَانَتِ الطَّرِيقَةُ الدَّرَامِيَّةُ بِأَنَّهُ أَظْهَرَتْهُمَا يَصِلَانِ إِلَى الْحَلِّ أَثْنَاءَ تَنَاوُلِهِمَا لِلطَّعَامِ مُتَوَقِّفَيْنِ عَنِ التَّفَكُّيرِ بِالْقَضِيَّةِ.

وَلَسْتُ هُنَا اسْتَحْكُكُمْ عَلَى الْكَسَلِ وَالِدَّعَةِ، وَلَكِنْ أَبْصِرْكُمْ بِمَا يَشْحَدُ هِمَمَكُمْ وَيُقَوِّي نَفُوسَكُمْ، وَبِمَا يَجْعَلُ مِنْ عَطَاءِ أَتْكُمْ عَطَاءَاتٍ دَائِمَةً!

وَهِيَ دَعْوَةٌ لِإِرَاحَةِ النَّفْسِ، وَاسْتِرْدَادِ النَّفْسِ، وَالْإِسْتِمْتَاعِ بِالْحَيَاةِ

فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ. يُرِيدُ عَقْلُنَا هَذِهِ الْإِجَازَةَ: قَدْ تَكُونُ لِيَوْمٍ أَوْ سَاعَةٍ أَوْ أُسْبُوعٍ. لَكِنَّهُ يَحْتَاجُهَا كَمَا يُعِيدُ تَوَازُنَهُ. وَيَأْتِيكَ بِأَفْضَلِ الْأَفْكَارِ. فَلَا تَتَعَامَلْ مَعَهُ عَلَى أَنَّهُ عَبْدُكَ، بَلْ هُوَ شَرِيكَكَ فِي التَّخْطِيطِ وَالنَّجَاحِ. عِنْدَمَا يَرْفُضُ التَّفَكُّيرَ. قُلْ لَهُ: "حَاضِرًا!" وَاشْعَلْ نَفْسَكَ بِأَمْرِ آخَرَ. وَاسْتَجِدْ يَعُودُ لَكَ نَسِيجًا مُحَمَّلًا بِأَجْمَلِ الْأَفْكَارِ عِنْدَمَا تَكُونُ لِنَظَرٍ وَفٍ مَلَا سَمَةَ.

# قانونُ اللَّاشِيءِ

# التَّزْطِيفُ الشَّامِلُ

خبر دماغك



عَلَى أَحَدِ الشَّوَاطِئِ الْجَمِيلَةِ خَارِجِ  
الْمَمْلَكَةِ مِنْذَ سَنَوَاتٍ وَفِي لَحْظَةٍ  
تَجَلَّ كُنْتُ فِيهَا مُخْتَلِياً بِنَفْسِي  
فَكَثُرَتْ فِي أُمُورٍ عِدَّةٍ فِي حَيَاتِي،  
وَكُنْتُ أَسْأَلُ نَفْسِي: مَاذَا قَدَّمْتُ  
لِي بَعْضَ الْأُمُورِ؟

وَصُعِقْتُ مِنَ الْإِجَابَةِ، فَقَدْ وَجَدْتُ  
أَشْيَاءَ كَثِيرَةً أَمَارِسُهَا وَأَشْخَاصًا  
أَلْتَقِيهِمْ وَعَادَاتٍ عَدِيدَةً فِي  
حَقِيقَتِهَا مُعْطَلَةٌ لِحَيَاتِي وَبَعْضُهَا  
مُضَيِّعٌ لِلوَقْتِ، وَبَعْضُهَا يُمَثِّلُ عِبْئًا  
عَلَيَّ، وَمِنْهَا مَا كَانَ يُشْكَلُ ضَغْطًا  
نَفْسِيًّا، وَاسْتَنْزَافًا لِلْجَهْدِ وَالْوَقْتِ،  
أَنَا مَنْ اسْتَجَلَبَهُ لِنَفْسِهِ!

وَلَنْ أَنْسَى ذَلِكَ الْقَرَارَ الَّذِي  
اتَّخَذْتُهُ فِي أَحَدِ الرَّمْضَانَاتِ؛ بَعْدَ  
قَبُولِ أَيِّ دَعْوَةٍ إِفْطَارٍ أَوْ سَحُورٍ،  
وَالْإِعْتِدَارِ عَنْ قَبُولِ اللَّقَاءَاتِ  
التِّلْفِيزِيُونِيَّةِ أَوْ الإِذَاعِيَّةِ، وَلَا تَسَلَّ  
كَيْفَ أَنَّ هَذَا الْقَرَارَ حَفِظْتُ وَقْتِي،  
وَأَرَاخَ نَفْسِي وَعَظْمَ إِنْجَازَاتِي!

مَعَ مُرُورِ الْأَيَّامِ، وَسُرْعَةِ دَوْرَانِهَا،



وَتَكَاثُرِ الْأَشْغَالِ وَتَزَايِدِ الضُّغُوطِ، وَأَنْشِغَالِ الذَّهْنِ بِتَدْبِيرِ أُمُورِ الْيَوْمِ،  
تَعْلُقُ بِنَا بَعْضَ الْأُمُورِ، سُلُوكِيَّاتٍ رُبَّمَا، أَوْ أَشْخَاصًا أَوْ عَادَاتٍ عَقْلِيَّةً،  
وَنَبْقَى فِي حَالٍ مُلَازِمَةٍ لَهَا دُونَ وَعْيٍ مِنَّا. وَجُمْلَةٌ مِمَّا عُلِقَ بِنَا هِيَ أُمُورٌ لَا  
تُقَدِّمُ لَنَا نَفْعًا، لَا تَصْنَعُ لَنَا عِزًّا، وَلَا تَرْفَعُ لَنَا قَدْرًا.

نَحْتَاجُ لَوْفَقَةَ تَنْظِيفٍ شَامِلٍ - كَمَا أَسَمَاهَا "رُوبِنْ شَارْمَا" - لِلْحَيَاةِ  
وَالْتَّخُلُّصِ مِنْ أَطْنَانٍ مِنَ الرُّكَامِ الَّذِي أَثْقَلَ حَرَكَتَنَا.

فَالْحَيَاةُ تَحْتَاجُ لِإِجْرَاءِ تَحْسِينَاتٍ مُسْتَمِرَّةٍ، حَتَّى تَعْمِشَهَا بِصِحَّةٍ نَفْسِيَّةٍ  
جَيِّدَةٍ، وَحَتَّى تُحَافِظَ عَلَى خَزَانِ طَاقَتِكَ مُمْتَلَأًا، وَحَتَّى تَمْتَلِكَ الْقُوَّةَ  
الْكَافِيَةَ لِتَحْقِيقِ النِّجَاحَاتِ الَّتِي تَصُبُّو لَهَا!

قَدِيمًا قَرَأْتُ جُمْلَةً أَثَّرَتْ فِي كَثِيرٍ يَقُولُ:  
"التَّغْيِيرُ يَعْنِي الْحَيَاةَ؛ فَالْتَّخُلُّصُ مِمَّا  
لَا يَنْفَعُ سَيُسَاعِدُنَا عَلَى أَنْ نَصْبِحَ مَا  
نُحِبُّ أَنْ نَكُونَ"

حَيَاتُنَا تَعُجُّ بِالْفَوْضَى الَّتِي تَتَرَاكُمُ دُونَ  
أَنْ نَلْحَظَهَا، فَوْضَى ذَهْنِيَّةٍ وَعَاطِفِيَّةٍ  
وَمَادِّيَّةٍ، أَشْيَاءُ كَثِيرَةٌ تَتَكَدَّسُ فِي حَيَاتِنَا،  
وَتَنَالُ مِنْ طَاقَتِنَا وَهَمِّتِنَا، وَكَذَلِكَ تَوَثِّرُ  
كَثِيرًا عَلَى سَلَامِنَا الدَّاخِلِيِّ.

فَلَسَمَةُ التَّنْظِيفِ تَقُومُ عَلَى فَكْرَةِ  
إِعَادَةِ تَنْظِيمِ الْحَيَاةِ، وَإِعَادَةِ تَرْتِيبِهَا،  
وَعَمُودُهَا الْفِقْرِيُّ هُوَ مَبْدَأُ الْإِسْتِغْنَاءِ أَوْ



التَّخْلِيَةِ؛ فَالْبَعْضُ يُرَكِّزُ عَلَى إِضَافَةِ أَشْيَاءَ لِحَيَاتِهِ حَتَّى يُجَوِّدَهَا، وَفَاتَ عَلَيْهِ أَنْ الاسْتِفْنَاءَ رُبَّمَا كَانَ أَسْهَلَ وَأَعْظَمَ نَفْعًا.

وَتَذَكَّرُ أَنَّ التَّخْلُصَ مِنَ الْأُمُورِ الْمَثْقَلَةِ وَعَدِيمَةِ الْفَائِدَةِ، وَتِلْكَ الَّتِي تُعَقِّدُ حَيَاتَكَ هُوَ فِي حَقِيقَةِ الْأَمْرِ غِنَى وَثَرَاءٌ، وَيُزِيدُ حَيَاتَكَ جَمَالًا وَبَهَاءً، اسْتَمْتِعْ وَقَتَكَ وَجَهْدَكَ وَتَفْكِيرَكَ فِيمَا يَجْعَلُ لِحَيَاتِكَ مَعْنًى وَقِيمَةً، تَحَرَّرْ مِنَ الْأَعْبَاءِ النَّفْسِيَّةِ وَالْفِكْرِيَّةِ وَالْمَادِّيَّةِ، وَانْعَمِ بِالتَّحْلِيْقِ فِي الْفَضَاءَاتِ الرَّحْبَةِ بِخِفَةٍ وَرَشَاقَةٍ وَالْقَاعِدَةُ تَقُولُ: "إِنَّ تَرَاكُمُ الْأَشْيَاءِ مِنْ حَوْلِنَا وَفِي عَمَلِنَا وَفِي جَدْوَلِ يَوْمِنَا يُشْكَلُ عَيْنًا ثَقِيلًا عَلَيْنَا، يُضْعِفُنَا وَيُصِيبُنَا بِأَرْثِيَاكٍ."

يَقُولُ "كوبماير": تَكَادُ تَكُونُ مَثَلِبَةً عَالِمِيَّةً حَزِينَةً مِنْ بَيْنِ مَجْمُوعِ الْمَثَالِبِ الَّتِي يَجْرُهَا الضَّعْفُ الْبَشَرِيُّ.... تِلْكَ هِيَ قِلَّةٌ أَهْتَدَاءِ النَّاسِ لِلتَّوَقُّفِ عَنْ كُلِّ مَا يَنْبَغِي لَهُمْ أَنْ يَتَوَقَّفُوا عَنْهُ فِي اللَّحْظَةِ الْمُنَاسِبَةِ.

يَمِيلُ مُعْظَمُ النَّاسِ إِلَى التَّشَبُّثِ بِعَادَاتِهِمْ وَمَعَايِيرِهِمْ وَرُؤْيَيْهِمْ لِلْحَيَاةِ، وَيَنْظُرُونَ إِلَى كُلِّ ذَلِكَ وَكَأَنَّهُ جُزْءٌ عَزِيزٌ مِنْ شَخْصِيَّاتِهِمْ، مَعَ أَنَّهُمْ يَعْرِفُونَ أَنَّ كَثِيرًا مِنْهَا تَمَّ تَبْنِيهِ وَاکْتِسَابُهُ بِفِعْلِ الضَّغْطِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَوْ بِفِعْلِ الْمَعْلُومَاتِ وَالْأَفْكَارِ وَالْمَعْطِيَّاتِ الْمَتَوَافِرَةِ.

وَفِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، عَلَيْكَ إِنْ أُرِدْتَ حَيَاةً أَسْعَدَ أَنْ لَا تَقْضِيَ بَقِيَّةَ حَيَاتِكَ مُحَاطًا بِالْأَشْيَاءِ أَوْ بِأَكْوَامِ الْمَوَاعِيدِ وَالْإِلْتِزَامَاتِ وَأَنْتَ تُدْرِكُ أَنَّهَا لَا تُضِيفُ لَكَ شَيْئًا فِي حَيَاتِكَ، لَا شَيْءَ سِوَى أَنَّكَ اعْتَدْتَ عَلَيْهَا أَوْ أَنَّكَ لَا زِلْتَ تُجَامِلُ فِيهَا؛ لِذَا مَا تَحْتَاجُهُ هُوَ أَنْ تَتَّخِذَ قَرَارًا بَعْدَ أَنْ تُحَدِّدَ مَا يَجِبُ عَلَيْكَ فِعْلًا أَنْ تُوَدِّعَهُ وَأَنْ تُجْبِرَهُ عَلَى الرَّحِيلِ مِنْ حَيَاتِكَ وَأَنْ تَتَحَمَّلَ أَلَمَ الْإِنْفِصَالِ، وَلَكِنْ بَعْدَ ذَلِكَ، أَعِدْكَ بِرَاحَةٍ عَظِيمَةٍ وَشُعُورٍ كَبِيرٍ بِالرَّضَى.

وَرُبَّمَا يَسْأَلُ سَائِلٌ: هَلْ مِنَ الْبَسَاطَةِ التَّخَلِّي عَنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ؟

الْإِجَابَةُ: هِيَ أَنَّ التَّخَلِّي عَنْ هَذِهِ الْأَشْيَاءِ مُمَكِّنٌ بِقَدَرٍ مِنَ الْمَجَاهِدَةِ وَالصَّبْرِ، وَمَا نِيلَتِ الْمَطَالِبُ إِلَّا بِالصَّبْرِ، وَلِنُوضِحَ الْأَمْرَ (أَقُولُ): إِنَّ تِلْكَ الْأُمُورَ وَاقِعَةً فِي مُرَبِّعِ اللَّادِعِي، وَعَلَيْهِ، فَيَجِبُ عَلَيْنَا نَقْلُهَا لِعَمَلِنَا الْوَاعِيَةَ؛ لِذَا، فَتَحْنُ وَاعُونَ لِمِثْلِ تِلْكَ السُّلُوكِيَّاتِ وَمُدْرِكُونَ لَهَا، وَإِنْ كَانَتْ تَتِمُّ بِصُورَةٍ لَا وَاعِيَةٍ وَلَكِنْ بِتَدْخُلٍ بَسِيطٍ مِنَ الْعَقْلِ الْوَاعِي نُسَيِّطِرُ عَلَيْهَا. بَقِيَ السُّؤَالُ الْأَهَمُّ:

مَا الْأَشْيَاءُ الَّتِي يَجِبُ أَنْ نَتَوَقَّفَ عَنْ عَمَلِهَا فِي حَيَاتِنَا الْيَوْمِيَّةِ، سَوَاءً كَانَتْ فِي الْعَمَلِ الرَّسْمِيِّ، أَوْ عَلَى الْمُسْتَوَى الْاجْتِمَاعِيِّ؟

قَائِمَةٌ طَوِيلَةٌ مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يَجِبُ أَنْ نَتَخَلَّى عَنْهَا فِي حَيَاتِنَا، ابْتِدَاءً مِنَ الْمَشْرُوبِ الْغَازِيِّ الَّذِي اعْتَدْنَا شُرْبَهُ وَمُرُورًا بِذَلِكَ الْمَوْقِفِ الْمُوجِعِ الَّذِي لَا نَفْتًا نَتَذَكَّرُهُ وَالْإِفْرَادُ فِي الْقَلْقِ بِشَأْنِهِ وَانْتِهَاءً بِذَلِكَ الشَّخْصِ الَّذِي لَمْ نَجِنِ مِنَ الْقُرْبِ مِنْهُ إِلَّا الْإِيذَاءَ وَالْكَدْرَ.

وَمِنْهَا الْأَوْقَاتُ الَّتِي تَضِيعُهَا مَعَ أَشْخَاصٍ أَوْ مَوَاقِعَ أَوْ أَفْكَارٍ تُهْدِرُ مَعَهَا وَقْتَكَ، وَكَذَلِكَ تَعَطُّلُ كَثِيرٍ مِنْ تَقْدُمِكَ لِلْأَمَامِ.

وَكَذَلِكَ التَّوَقُّفُ عَنْ سُلُوكِيَّاتٍ أَجْبَرَتْ نَفْسَكَ عَلَيْهَا، وَلَسْتَ مُلْزَمًا أَوْ مُضْطَرًّا لِفِعْلِهَا وَإِنْ أَلْزَمْتَ نَفْسَكَ.

وَلَا تَنْسَ التَّخَلُّصَ مِنَ التَّوَرُّطِ فِي إِثَارَةِ الشَّائِعَاتِ وَالْقِتَالِ فِي مَعَارِكَ نَسْتَ مَعْنِيًا بِهَا فَهِيَ وَبَالٌ عَلَيْكَ، إِضَافَةً إِلَى مَا تَخْلُقُهُ مِنْ مَشَاعِرٍ سَيِّئَةٍ، وَتَقْرِيزٍ لِلْصُّورَةِ الدَّخِيلَةِ الدَّائِيَّةِ.



وأيضاً تَحَلَّ عَنْ التَّفْكِيرِ فِي مَاضِيكَ المَوْجِعِ، وَخِبرَاتِكَ السَّيِّئَةِ أَوْ التَّنَدُّمِ  
عَلَى أَحْدَاثٍ مَاضِيَةٍ لَا تَمْلِكُ تَغْيِيرَهَا.

ومعها تَحَلَّ عَنْ بَعْضِ الْأَفْكَارِ وَالْمَشَاعِيرِ الرَّدِيئَةِ، مِثْلُ: التَّشَاؤْمِ وَسُوءِ  
الظَّنِّ بِالْآخَرِينَ.

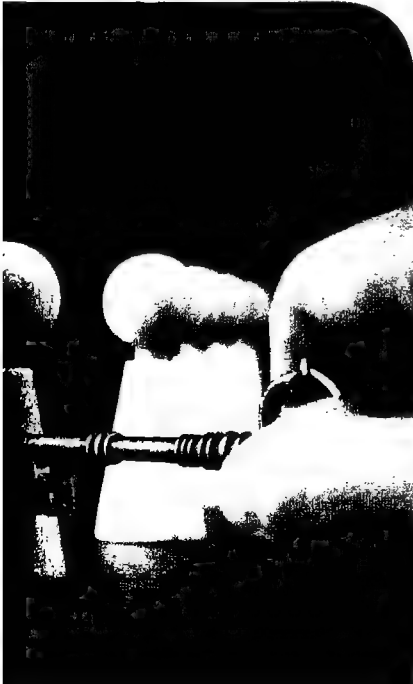
كَذَلِكَ، تَخْلُصْ مِنَ التَّفْكِيرِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ وَالْإِعْتِمَادِ لَهُ، وَمُحَاوَلَةِ عُبُورِ  
الْجِسْرِ الَّذِي لَمْ تَصِلْ لَهُ بَعْدُ.

عَلَيْنَا حَضْرُ جَمِيعِ الْأَعْمَالِ الَّتِي نَقُومُ بِهَا فِي قَائِمَةٍ؛ وَذَلِكَ مِنْذُ أَنْ  
نُصْحُو مِنَ النَّوْمِ فِي الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ وَحَتَّى عَوْدَتِنَا لِلنَّوْمِ ثَانِيَةً فِي مَسَاءِ  
كُلِّ يَوْمٍ، ثُمَّ نَحْدِثُ مَدَى أَهْمِيَّةِ كُلِّ عَمَلٍ مِنْ تِلْكَ الْأَعْمَالِ، وَمَدَى  
حَاجَتِنَا إِلَيْهِ، فَمَا كَانَ مِنْهَا مُهِمًّا أَبْقَيْنَاهُ، وَمَا كَانَ غَيْرَ ضَرُورِيٍّ  
اسْتَبْعَدْنَاهُ، أَوْ قَلَّلْنَا مِنْهُ إِلَى أَبْعَدِ الْحُدُودِ.

# التَّنْظِيفُ الشُّامِلُ

## قُوَّةُ التَّأثير!

كِبَرُ دماغك



لَنْ تُسَعِّفَكَ النَّيَّةُ الطَّيِّبَةُ - عَلَى  
أَهَمِّيَّتِهَا الْكَبِيرَةِ - وَحْدَهَا لِكَيَّ  
تَنْجَحَ فِي الْحَيَاةِ، وَمِنْ الْمَهَارَاتِ  
الَّتِي لَا تَسْعُهَا النَّيَّةُ الطَّيِّبَةُ وَحْدَهَا  
(مَهَارَاتُ التَّأثير)؛ فَهِيَ تَتَطَلَّبُ  
(مَعْرِفَةً)، وَتَنَاقُضُ بِاِكْتِسَابِ  
(الْمَهَارَةِ)، وَالتَّدْرِيبِ عَلَيْهَا.  
وَالْمَوْفَّقُ مَنْ وَفَّقَهُ اللَّهُ وَاجْتَهَدَ  
وَاسْتَفْرَعَ السَّبَبَ، وَمَا أَرْوَعَ أَنْ  
نُجِيدَ هُنُونِ التَّوَاصُلِ، وَأَنْ نُمَدَّ  
جُسُورَ الْوُدِّ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْآخَرِينَ  
بِالْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ وَالْهَمْسَةِ الْحَانِيَةِ!  
فَنُحْنُ حِينَ نَتَطَبَّعُ بِطَبَاعِ رَاقِيَةٍ،  
وَنُسْتَخْدِمُ أَسَالِيبَ مَهَذِّبَةٍ نَعْبُرُ  
عَنْ سُمُو نَفُوسِنَا، وَنُرْسِخُ ذَلِكَ  
السُّمُو، وَنُنَمِّيهِ فِي أَنْوَاحٍ وَاحِدَةٍ، فَتَعْوِيدُ  
الْمَرْءِ نَفْسَهُ التَّصَرُّفَ الْجَمِيلَ  
وَاللَّطِيفَ ذُو هَائِدَةٍ مُزْدَوَجَةٍ؛ فَهُوَ  
يَمْتَنِعُ غَيْرَهُ، وَيَرْتَقِي بِنَفْسِهِ.

أَيُّهَا الْعَزِيزُ، سَيَكُونُ بِمَقْدُورِكَ  
بَيْعُ السَّمَكِ عَلَى أَهْلِ جَدَّةَ، وَالتَّمَرِ  
عَلَى أَهْلِ الْأَحْسَاءِ، وَالتَّلَجِ عَلَى

ساكني الإسكيمو، إذا ما كُنْتَ لطيفاً معهم! ودونك أيُّها القارئ العزيز  
خُطوات جميلة ميسرة ستصنع منك شخصية مؤثرة جذابة، وتذكر  
أنك بامتلاكها ستتمكن من اختراق قلوب الآخرين، ودعوتهم للخير،  
وتصحيح أخطائهم، وإقناعهم بوجهة نظرك، وكسب أرواحهم:

• أظهر اهتماماً بالناس، وأشعر كل من تقابل بقيمته الكبيرة  
وبمكانته، وتذكر أن كل من تقابل ربما ينسى تفاصيل اللقاء،  
ولكنه لن ينسى المشاعر التي خلقها له هذا اللقاء!

• لكي تترك أثراً طيباً فيمن تقابله أول مرة، ابتسم وليشرق  
وجهك بالأنس لتعقد مع الجميع أروع الصفقات النفسية.

• اتقن فن الإنصات، وكن مستمعاً  
جميلاً، يستمع بإخلاص، ويتفاعل مع  
المتحدث باحترافية.

• إذا أردت أن يسر بك جليسك؛ تكلم  
بما يسره، وتبتهج روحه لسماعه، وركز  
على مواطن قوته، وتلمس إيجابياته.

• حتى تستوطن القلوب وتصحح  
خطأ غيرك؛ ابداً بالثناء الطيب، ودع  
المخطئ يحتفظ بماء وجهه، واقطع له  
(تذكرة العود) واجعل خطأه ممكناً  
الإصلاح.

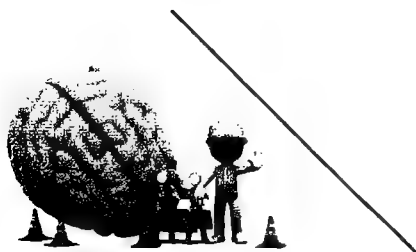
• لا تجادل، واعلم أن أفضل السبل



- لِكَسْبِ أَيِّ جِدَالٍ هُوَ تَجَنَّبُهُ، وَأَبَشَرَ بَيِّتٍ فِي رَبْضِ الْجَنَّةِ!
- اسْتَخْدِمِ فِلْتَرَ (سُقْرَاطَ) قَبْلَ أَنْ تَتَحَدَّثَ عَبْرَ ثَلَاثَةِ أَسْئَلَةٍ: هَلْ هُوَ كَلَامٌ صَحِيحٌ؟.. هَلْ هُوَ مُفِيدٌ؟ هَلْ هُوَ لَطِيفٌ؟
  - مِنَ اللَّبَاقَةِ فِي الْحَدِيثِ أَنْ تُنَوِّعَ فِي حَدِيثِكَ بَيْنَ الْإِخْبَارِ وَالسُّؤَالِ؛ وَذَلِكَ بِذِكْرِ شَيْءٍ عَنْكَ وَسُؤَالِ الْآخَرِ عَنْ شَيْءٍ يَتَعَلَّقُ بِهِ دُونَ أَنْ يَكُونَ شَخْصِيًّا خَالِصًا.
  - لَا تَتَحَدَّثْ بِلُغَةٍ لَا يُقْنِنُهَا مَنْ يَتَحَدَّثُ مَعَكَ أَوْ تَسْتَخْدِمِ مُصْطَلَحَاتٍ عِلْمِيَّةً نَفْهَمُهَا وَلَا يَفْهَمُهَا غَيْرُكَ؛ لِمَا فِيهَا مِنْ اسْتِعْرَاضٍ مَذْمُومٍ.
  - لَا تَقْتُلْ حُلُمًا، وَلَا تُحْطِمِ أُمْنِيَّةً، وَلَا تَسْخَرْ مِنْ فِكْرَةٍ، وَتَذَكَّرْ أَنَّ الْكَثِيرَ لَا يَمْلِكُ سِوَى الْأَمَلِ فَلَا تَقْتُلْهُ فِيهِمْ.
  - كُلَّمَا كَانَ صَوْتُكَ هَادِئًا رَفِيقًا، اقْتَرَبْتَ مِنَ الْقُلُوبِ أَكْثَرَ، وَكَانَ حَدِيثُكَ خَفِيفًا عَلَى الْأَسْمَاعِ؛ فَاللسَانُ الطَّوِيلُ دَلَالَةٌ عَلَى الْيَدِ الْقَصِيرَةِ، وَالْحُجَّةُ الضَّعِيفَةُ وَالْعَقْلُ الْفَارِغُ.
  - لَا تَطْلُقْ أَفْظَاظَ (التَّعْمِيمِ) فِي الْحُكْمِ عَلَى الْأَشْيَاءِ أَوْ الْأَشْخَاصِ أَوْ الدُّوَلِ.
  - لَا تُكْمِلْ عَنِ الْمُتَحَدِّثِ حَدِيثَهُ، وَلَا تَسْبِقْهُ فِي مَعْلُومَتِهِ أَوْ قِصَّتِهِ أَوْ طَرَفَتِهِ؛ فَفِيهَا مِنْ خِفَّةِ الْعَقْلِ وَالْعَجَلَةِ مَا يُزْيِرُ بِكَ.
  - لَا تُكْثِرْ مِنَ الْإِيمَانِ وَالْحَلْفِ لِلتَّأَكِيدِ عَلَى صِدْقِكَ.
  - دَائِمًا اسْأَلْ عَنِ الرَّأْيِ، لَا عَنِ الْمَعْلُومَةِ؛ فَإِبْدَاءُ الرَّأْيِ مُمَكِّنٌ، وَالْمَعْلُومَةُ قَدْ لَا يَمْلِكُهَا الْجَمِيعُ!



- تَجَنَّبِ الْحَدِيثَ عَنِ الْأَمْرَاضِ وَالْكَوَارِثِ وَالْأَشْيَاءِ الَّتِي تُكَدِّرُ  
النَّفُوسَ.
- لَا تُصْدِرِ الْأَحْكَامَ الْقَاطِعَةَ عِنْدَمَا يُبْدِي أَحَدُهُمْ رَأْيًا؛ كَأَن  
تَقُولَ: "أَبَدًا، غَيْرَ صَحِيحٍ"، أَوْ تَقُولَ: "لَا فَائِدَةَ أَبَدًا تُذَكِّرُ مِنْ  
حَدِيثِكَ".
- النَّاسُ تُحِبُّ أَنْ تُتَادَى بِأَسْمَائِهَا أَوْ أَحَبُّ الْأَقْبَابِ إِلَيْهَا؛ فَاحْرِصْ  
عَلَى هَذَا.
- «مَنْ فَضَّلَكَ / بَعْدَ إِذْنِكَ / لَوْ سَمَحْتَ / إِذَا أَمَكْنَ / .....» وَمَا إِلَى  
ذَلِكَ، كَلِمَاتٌ (اسْتِزْدَانِيَّةٌ) رَقِيقَةٌ يُفَضَّلُ أَنْ تَبْدَأَ بِهَا حَدِيثَكَ، إِذَا  
أَزَدْتَ الْحُصُولَ عَلَى شَيْءٍ، أَوْ مُقَاطَعَةَ شَخْصٍ مَا، لِأَمْرِ مُهِمٍّ.
- لَا تَتَقَمَّصْ دَوْرَ الْوَاعِظِ وَالْأُسْتَاذِ وَدَوْرَ الْأَبِ فِي التَّوَجِيهِ وَالنُّصْحِ  
بِشَكْلِ دَائِمٍ فَهُوَ مَطْنَةٌ نَفُورِ الْآخَرِينَ مِنْكَ.
- لَا تُلْقِنِ الْآخَرِينَ كَيْفَ يَشْعُرُونَ أَوْ كَيْفَ يَحْسُون، كَأَن تَقُولَ:  
"مُؤَكَّدٌ أَنَّكَ سَتُحِبُّ هَذَا الشَّيْءَ" أَوْ "جَزْمًا لَنْ تَرْوُقَ لَكَ  
الرَّحْلَةُ".





لا تُصدِر الأخفام القاطعة  
عندما يبدى أحدهم رأياً

التأثير

قوة



تجنب الحديث عن  
الأمراض والكوارث



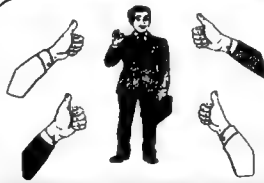
دائماً اسأل عن الرأي  
لا عن المغلوقة



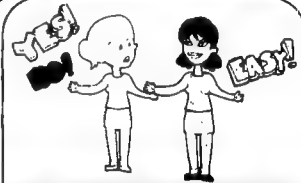
انصت من الإنصات، وكن  
مستمعاً جميلاً



لا تتحدث بلغة لا يفهمها  
من يتحدث فمك



حتى تستوطن القلوب...  
ابداً بالثناء الطيب



لا تخجل من المتحدث حديثه،  
ولا تسيفه في معلوماته



إذا أردت أن يسر بك  
جليسك... تكلم بما يسره



كلما كان صوتك هادئاً،  
اقتربت من القلوب أكثر



لا تطلق ألفاظ (التعميم)  
في الحكم على الأشياء



لا تجادل.. واغلب أن  
أفضل السبل لكسب  
أي جدال هو تجنبه



الناس يحب أن تنادى  
باسمائها أو أحب  
الألقاب إليها



لا تنقضى دور الواعظ  
والأستاذ ودور الأب في  
التوجيه والنصح بشكل دائم



قُوَّةُ التَّأْثِيرِ!

# الشخصية القوية

كنز دماغك



قُوَّةُ الشَّخْصِيَّةِ مَطْلَبٌ مُلِحٌّ وَرَغْبَةٌ  
جَامِحَةٌ عِنْدَ الْكَثِيرِينَ، وَسَأْهِدُكَ  
إِشْرَاقَاتٍ جَمِيلَةً تُمَكِّنُكَ مِنْ تَقْوِيَةِ  
شَخْصِيَّتِكَ؛ لِكَيْ تَعِيشَ الْحَيَاةَ  
الَّتِي تَسْتَحِقُّهَا:

١. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يَلْتَزِمُ  
بِالْهُدُوءِ وَالْأَنَاةِ، لَا يَسْتَعْجِلُ  
فِي اتِّخَاذِ الْقَرَارِ، يَتِمَكَّنُ  
مِنْ عَاطِفَتِهِ، وَلَا يَجْعَلُهَا  
تَسَيِّدَ الْمَشْهَدِ فَتَرَاهُ يَتَأَمَّلُ  
وَيَسْتَشْرِفُ وَيَحْسِبُ.

٢. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ لَا يَنْسَى  
نَفْسَهُ، وَلَا يَتَجَاهَلُ  
مَطْلُوبَاتِهِ، وَلَا يَكْبِتُ  
رَغْبَاتِهِ، وَلَا يَقْدِمُ الْآخَرِينَ  
عَلَى نَفْسِهِ عَلَى نَحْوِ  
مُسْتَمِرٍّ، وَهُوَ كَذَلِكَ لَا  
يَعِيشُ لِذَاتِهِ أَنَانِيًّا؛ فَهُوَ  
مُتَوَازِنٌ.

٣. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَعَامَلُ  
مَعَ النِّقَدِ بِاحْتِرَافِيَّةٍ، فَلَا  
يَتَجَاهَلُ الصَّائِبَ، وَلَا

يَرَفُضُ الْمَقِيدَ.

٤. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقْبَلُ ذَاتَهُ وَيَرْضَى بِنَفْسِهِ.

٥. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ لَا يَرْفَعُ الصَّوْتَ، وَلَا يَتَسَلَّطُ، وَلَا يَفْرِضُ رَأْيَهُ بِالْقُوَّةِ.

٦. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَأْخُذُ رَاحَتَهُ، وَلَكِنْ لَا يَأْخُذُ رَاحَةَ الْآخَرِينَ، وَلَا يَتَجَاوَزُ حُدُودَهُمْ.

٧. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ مُؤَدَّبٌ، لَا يَجْرِجُ أَحَدًا، وَلَا يَجْرَحُ مَشَاعِرَ، وَلَا يَسْأَلُ أَسْئَلَةَ مُعْرِجَةٍ، أَوْ خَاصَّةٍ.

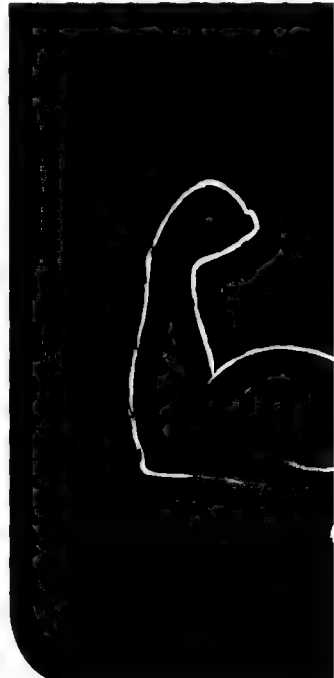
٨. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ نَزِيهٌ، إِنْ كَانَ لَدَيْهِ مُلَاحَظَةٌ عَلَيْكَ أَسْرَهَا بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ، وَعَكْسُهُ ضَعِيفُ الشَّخْصِيَّةِ.

٩. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَنَازَلُ فِي وَقْتِهِ، وَلَا يَأْخُذُ كُلَّ كَلِمَةٍ أَوْ تَصَرُّفٍ عَلَى مَحْمَلِ الْجِدِّ، يَتَغَافَلُ وَيَتَجَاوَزُ، ذُو جِلْدٍ نَفْسِيٍّ مَتِينٍ.

١٠. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَنْهَضُ إِنْ تَعَثَّرَ، وَيُوَاصِلُ إِنْ أَخْفَقَ.

١١. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ يَقْبَلُ التَّنَوُّعَ وَالْإِخْتِلَافَ، أَمَّا ضَعِيفُ الشَّخْصِيَّةِ فَهُوَ حَدِيدٌ.

١٢. قَوِيُّ الشَّخْصِيَّةِ لَا يَتَكَلَّفُ الْمَظْهَرَ، وَلَا يَهْمَلُهُ.



١٣. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يُتِّبِي عَلَى الْآخَرِينَ، وَيَفْرَحُ لَهُمْ وَيَحْتَفِلُ  
بِنَجَاحَاتِهِمْ، وَيَتَقَبَّلُ ثَنَاءَهُمْ.

١٤. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يَتَعَامَلُ بِحَزْمٍ مَعَ مَنْ يَتَمَرُّ، يَتَوَاصَلُ مَعَهُ هَاتِفِيًّا  
وَيُبَلِّغُهُ بِأَدَبٍ.

١٥. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يُطَالِبُ بِحَقِّهِ بِاحْتِرَامٍ وَهَدْوٍ.

١٦. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يَقُولُ (لا)، فِي مَكَانِهَا، وَيَضْمِيرُ مُرْتَاحٍ.

١٧. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يَفْرَحُ بِنَجَاحَاتِهِ وَيَتَقَبَّلُ الثَّنَاءَ بِاسْتِمْتَاعٍ وَدُونَ  
خَجَلٍ.

١٨. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يَفْتَنِّدُ وَيَعْفُو، يَفْتَرِضُ بِهَدْوٍ.

١٩. قَوِيَّ الشَّخْصِيَّةِ يَمْشِي بِثَبَاتٍ، وَيَتَوَاصَلُ بِصَرِيحٍ.

## الشخصية القوية

قَوِيّ الشخصية يلتزم  
بالعدو والأناة



قَوِيّ الشخصية لا ينسى  
نفسه، ولا يتجاهل مَطْلوباته



قَوِيّ الشخصية يتعامل  
مع النقد باخترافية



قَوِيّ الشخصية يقبل ذاته  
ويرضى بنفسه



قَوِيّ الشخصية لا يزفغ  
الصوت، ولا يتسلط



قَوِيّ الشخصية نزيه



قَوِيّ الشخصية ينهض  
إن تعثر



قَوِيّ الشخصية يقبل التَّوَع  
والاختلاف



قَوِيّ الشخصية لا  
يتكلف المظهر،



قَوِيّ الشخصية يُثني على  
الآخرين



قَوِيّ الشخصية يتعامل  
بحزم مع من يتنمر



قَوِيّ الشخصية يطالب بحقه  
باختياره وهدوء



قَوِيّ الشخصية يقول  
(لا)، في مكانها



قَوِيّ الشخصية يفرح  
بنجاحاته



## الجهاز العجيب

كتب دماغك

في كتابه المانع "أدب النجاح"  
تحدث "كوبماير" عن مفهوم  
جميل، وتحدث عن فكرة جهاز  
ثمين تم اكتشافه مؤخراً!

جهاز كمبيوتر لا يحلّل معلومات،  
ولا يصمّم مواقع، ولا يجري  
عمليات حسابية!

إذن، ما وظيفته؟ وكيف يمكن  
اقتناؤه؟

اسم الكمبيوتر: كمبيوتر  
اللاشيء!

هذا اسمه، فهو يستقبل المعلومات  
فقط، ولا يفعل حيالها أي شيء.

كل ما يُثقل كاهلك من مواقف  
مزعجة، أو هموم مستقبلية، أو  
مخاوف غير مبررة، أرسلها له!

• الكلمة التي أزعجك بها  
صديق.

• النقد الجارح من أحدهم  
في مواقع التواصل.

• الترحيب الباهت الذي



قَابَلَكَ بِهِ جَرَسُونَ الْمَطْعَمِ.

• سِعْرَ سِلْعَةٍ اشْتَرَيْتَهَا ثُمَّ وَجَدْتَهَا ارْخَصَ فِي مَكَانٍ آخَرَ.

• تَأَخَّرَ وَجِبَةٌ طَلَبَتْهَا مِنْ مَطْعَمٍ!

كُلُّ مَا عَلَيْكَ هُوَ أَرْشَفَةٌ كُلُّ أَمْرٍ لَا تَمْلِكُ حِيَالَهُ حَوْلًا وَلَا طَوْلًا، ثُمَّ وَكَلَّ  
أَمْرَكَ لِلَّهِ، وَدَعَ الْمَسْأَلَةَ لِهَذَا الْكُمْبِيُوتَرِ الْعَجِيبِ؛ يَنْزَعُجُ نِيَابَةً عَنْكَ، يَقْلُقُ  
نِيَابَةً عَنْكَ، يَسْهَرُ نِيَابَةً عَنْكَ، أَتَرَكَهُ يَحْمِلُ الْهَمَّ عَنْكَ!

وَأَنْتَ حَافِظٌ عَلَى طَائِفَتِكَ وَوَقْتِكَ!

حَيَاتُنَا - لِلْأَسَفِ - تَتَعَطَّلُ كَثِيرًا بِفِعْلِ التَّفَاعُلِ الْكَبِيرِ مَعَ أَخْطَاءِ الْمَاضِي  
وَمُوَاقِفِهِ السَّلْبِيَّةِ، وَمَعَ حِمَاكَاتٍ بَعْضُ مَنْ حَوَّلْنَا وَمَعَ شُؤُونِ الْمُسْتَقْبَلِ  
وَهُمُومِهِ!

الْمَاضِي لَنْ نَسْتَطِيعَ إِعَادَتَهُ وَرَسْمَ  
مَلَامِحِهِ مِنْ جَدِيدٍ وَلَا تَغْيِيرَ أَحْدَاثِهِ!  
لِمَاذَا تُعَذِّبُ نَفْسَكَ؟

لِمَاذَا تَحْمِلُهَا مَا لَا تُطِيقُ؟

لِمَاذَا تُضَيِّعُ عُمْرَكَ عَلَى مَا لَا طَائِلَ  
مِنْهُ؟

تَفَرَّغْ لِمَا يَنْفَعُكَ وَلِمَا يُسَعِدُكَ، وَدَعْ  
كُمْبِيُوتَرَ الْإِلَاشْيَاءِ يَتَوَلَّى أَمْرَ وَخَزِ  
النَّدَمِ وَسِهَامِ الْعَذَابِ!

ذَاتَ يَوْمٍ، أَزْعَجَنِي تَصَرُّفُ صَدِيقٍ



إِزْجَاجًا بِالْفَأْ، وَكَادَ يَوْمِي يَتَعَكَّرُ، لَوْلَا أَنْ أَحَلَّتْ مَلَفَةٌ لِلْكُمْبُيُوتَرِ.

وَمِثْلُهَا، كُنْتُ فِي دَوْلَةٍ أَوْرُوبِيَّةٍ حَصَلَ خَطَأٌ بِمَبْلَغٍ فِي فَاتُورَةٍ مَطْعَمٍ وَاکْتَشَفْتُهُ بَعْدَ مَا غَادَرْتُ وَابْتَعَدْتُ عَنْهُ كَثِيرًا، كُلُّ مَا فِي الْأَمْرِ أَنِّي وَجَّهْتُ الْمَوْضُوعَ إِلَى كُمْبُيُوتَرِ الْإِلَاشِيِّ.

وَمِثْلُهُ أَخْطَاءٌ ارْتَكَبْتُهَا، وَكَلِمَاتٌ قُلْتُهَا لَمْ يُحَالِفْنِي الصَّوَابُ فِيهَا، وَسُلُوكِيَّاتٌ فَعَلْتُهَا لَمْ تَكُنْ الْأَفْضَلُ، وَجَّهْتُهَا مُبَاشَرَةً لِلْكُمْبُيُوتَرِ الرَّهِيْبِ، وَلَمْ أَعْطِ لِلْقَلْقِ وَالتَّنَدُّمِ فُرْصَةً أَنْ يُفْسِدَ عَلَيَّ يَوْمِي!

الْحَيَاةُ لَا تُقْصَرُ مَعْنَا، وَعَلَى نَحْوِ مُسْتَمَرٍّ بِالْكَدْرِ وَالضَّيْقِ، نَاهِيكَ عَنِ الضُّغُوطَاتِ الدَّائِمَةِ وَالْمَشْكَلَاتِ الْمُتَجَدِّدَةِ، وَعَلَيْهِ، فَلَمْ نُضَيِّفْ إِلَيْهَا أَعْبَاءَ أُخْرَى مِنْ تَنْدُمَاتِ الْمَاضِي، وَمَخَافِ الْمُسْتَقْبَلِ، كُلُّ مَا عَلَيْكَ أَنْ تَجْمَعَ كُلَّ هَذِهِ الْمَلَفَاتِ وَبِشْكَلٍ حَاسِمٍ، وَأَحِلَّهَا لِلْكُمْبُيُوتَرِ الْعَجِيبِ!

وَيَرَوِي فِي هَذَا الشَّأْنِ أَنَّ أَحَدَهُمْ ابْتُلِيَ بِزَوْجَةٍ لَا تَنْقَطِعُ عَنِ الشُّكُوى وَكَانَتْ كَثِيرَةً التَّنَدُّمِ، لَكِنَّهُ وَمَعَ هَذَا الْحَالِ الصَّغْبِ بَقِيَ صَفَاءُ رُوحِهِ وَتَفَاضُلُهُ دُونَ أَنْ تَضْطَرِبَ أَفْكَارُهُ لِتَنْدُمَاتِهَا التَّافِهَةِ، فَلَمْ يَكُنْ يَدْعُ تِلْكَ التَّنَدُّمَاتُ تَسْتَقِرُّ فِي وَعْيِهِ، بَلْ يُحَوِّلُهَا مُبَاشَرَةً لِلْكُمْبُيُوتَرِ.

جَرَّبَ أَنْ تُعْطِيَ لِكُلِّ مَا يُقْلِقُكَ أَجْنَحَةً، وَدَعَا يُحَلِّقَ بَعِيدًا عَنْكَ.

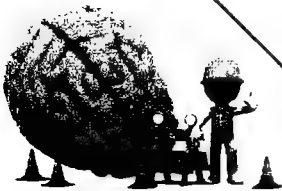
وَمَهْمَا كَانَتْ أَخْطَاؤُكَ، فَاحْذَرِ التَّفَاعُلَ الْكَبِيرَ مَعَهَا، أَوِ الْعَيْشَ فِي أَتُونٍ مَا سَلَفَ مِنْهَا!

بِاخْتِصَارٍ، لَا تَشْغَلْ تَفْكِيرَكَ عَلَى أُمُورٍ لَا يَنْفَعُكَ الْإِنْشَغَالُ بِهَا، تَلَمَّسْ مَا يَنْفَعُكَ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ، وَمَا يُسْعِدُكَ، وَمَا يَجْعَلُكَ إِنْسَانًا أَفْضَلَ، وَجَزْمًا لَيْسَ مِنْ ضِمَنِهَا التَّفْكِيرُ فِي أُمُورٍ مَضَتْ أَوْ لَا نَمْلِكُ سَيْطَرَةً عَلَيْهَا.

كُمبِيُوتَرُ الْأَشْيَاءِ هُوَ بِكُلِّ بَسَاطَةٍ جِهَازٌ مَعْنَوِيٌّ رَاضٍ وَظِيفَتُهُ الْإِعْتِنَاءُ  
بِتَنْفِيسِ الْمَشَاعِيرِ كَمَا يَعْمَلُ هَذَا الْجِهَازُ الطَّرِيفُ عَلَى احْتَوَاءِ رَدَاتِ  
الْفِعْلِ السَّرِيعَةِ لَنَا، وَكَيْفَ جِمَاحِهَا.

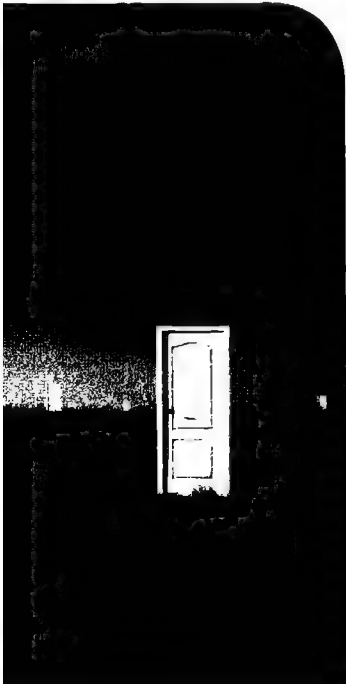
فَلَيْسَ مِنَ الْحِكْمَةِ وَرَجَاحَةِ الْعَقْلِ أَنْ تَعُودَ لِلْمَاضِي وَتَجِدَّ حُزْنًا أَوْ تَتَكَأَّ  
جُرْحًا، أَوْ تَسْتَتِيرَ وَجَعًا. فَلَا قِيَمَةَ لِلْعَوْدَةِ إِلَى الْمَاضِي؛ نَلْطِمُ فِيهَا خَدًّا،  
وَنَشُقُّ جَيْبًا، وَنَنْشُدُ شِعْرًا!

اجْعَلْ كُمبِيُوتَرُ الْأَشْيَاءِ يَتَوَلَّى مُهِمَّةَ دَفْنِ تِلْكَ الْأَحْدَاثِ الَّتِي طَوَّاهَا  
الزَّمَنُ، وَلَا تَزِدْ رُوحَكَ حُرْقَةً وَقَلْبَكَ لَذْعًا.



# قلل بدائلك !

خبر دماغك



قَرَأْتُ فِي مَقَالَةٍ جَمِيلَةٍ دِرَاسَةً لِأَحَدِ  
الْبَاحِثِينَ، أَكَّدَ فِيهَا الْأَثَرُ السَّلْبِيَّ  
لِلْبِدَائِلِ الْكَثِيرَةِ بَعْدَ أَنْ بَاعَ الْعَسَلُ  
بِطَرِيقَتَيْنِ: الْأُولَى، تَمَّ عَرْضُ سِتَّةِ  
أَنْوَاعٍ فَقَطُ مِنَ الْعَسَلِ، حَيْثُ تَوَقَّفَ  
مَانِسْبَتُهُ تَقْرِيْبًا (٤٠٪) مِنَ الْمَارَّةِ  
أَمَامَ طَاوِلَةِ الْعَسَلِ، وَسَأَلُوا عَنِ  
الْأَنْوَاعِ. وَقَدْ قَامَ ثَلَاثَةُ أَرْبَاعِهِمْ  
بِالشُّرَاءِ؛ أَيَّ (٧٥٪) مِمَّنْ  
تَوَقَّفُوا.. أَعَادَ الْبَاحِثُ الْكُرَّةَ،  
وَلَكِنْ صَفَّ أَكْثَرَ مِنْ عِشْرِينَ نَوْعًا  
مِنَ الْعَسَلِ.

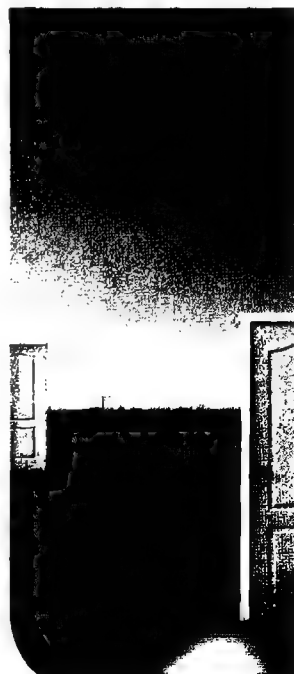
الْمُفَاجَأَةُ كَانَتْ أَنْ (٦٠٪) مِنَ  
الْمُشَاءِ تَوَقَّفُوا وَسَأَلُوا عَنِ الْأَنْوَاعِ  
وَاخْتِلَافَاتِهَا.. لَكِنَّ الَّذِي اشْتَرَى  
فِعْلِيًّا هُمْ (٥٪) مِنَ الَّذِينَ  
تَوَقَّفُوا.. هُنَاكَ اخْتِلَافٌ كَبِيرٌ بَيْنَ  
نِسْبَةِ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ اشْتَرَوْا  
وَبَيْنَ السِّينَارِيُو الْأَوَّلِ وَالثَّانِي..

إِذَا، ماذا حَصَلَ؟ كُلُّ الَّذِي حَصَلَ أَنَّ الْبَدَائِلَ زَادَتْ الْخِيَارَاتِ فَتَكَاثَرَتْ! وَقَدِيمًا قَالُوا: "إِذَا بِتَحْيِيرِهِ خَيْرُهُ"

وَالسِّرُّ خَلْفَ هَذَا، أَنَّ تَعَدُّدَ الْبَدَائِلِ يُزَعِّجُ الْعَقْلَ وَيُلْزِمُهُ بِتَفْكِيرٍ أَعْمَقٍ؛ مِمَّا يُؤَدِّي إِلَى إِنْهَاكِهِ وَاجْتِهَادِهِ؛ لِذَا، فَالْبَشَرُ يَجْنَحُونَ لِلْهُرُوبِ مِنْ هَذَا الْأَمْرِ عَبْرَ الْإِبْتِعَادِ عَنْهُ، وَفِي هَذَا الشَّأْنِ لَا زِلْتُ أَتَذَكَّرُ مَطْعَمًا يُقَدِّمُ أَكْثَرًا شَعْبِيًّا، وَكَانَ غَايَةً فِي النُّجَاحِ، وَكَانَ الزَّحَامُ عَلَيْهِ شَدِيدًا، وَحَدَّثَ أَنَّهُ تَوَسَّعَ فِي قَائِمَةِ الطَّعَامِ عَبْرَ اسْتِحْدَاثِ أَطْبَاقٍ جَدِيدَةٍ؛ مِمَّا جَعَلَ الْأَطْبَاقَ تَتَكَاثَرُ مِمَّا أَضْعَفَ الْإِقْبَالَ، وَوَجْهَةٌ نَظَرِي أَنَّ هَذَا التَّنَوُّعَ كَانَ سَبَبًا رَئِيسًا، وَفِي الْمَقَابِلِ أَعْرِفُ مَطْعَمَيْنِ لَا تَتَجَاوَزُ قَائِمَةُ الطَّعَامِ لَدَيْهِمَا خَمْسَةَ أَطْبَاقٍ، وَيَحْظَيَانِ بِإِقْبَالٍ كَبِيرٍ!

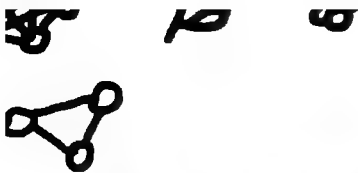
وَمِمَّا رَاقَ لِي تَحْلِيلٌ عَجِيبٌ لِأَحَدِهِمْ لِسِرِّ تَوْحِيدِ الْمَلَابِسِ عِنْدَ أَحَدِ عُمْطَاءِ الزَّمَانِ، وَهُوَ "سْتِيف جُويز" وَالَّذِي لَا يَلْبَسُ سِوَى التِي شَرَتْ الْأَسْوَدَ وَالْجَيْنِزَ فَقَطْ؛ وَالسِّرُّ فِي هَذَا أَنَّ يَعْغِي نَفْسَهُ مِنْ مَوْثِقَةِ التَّفْكِيرِ فِي اللَّبْسِ، وَالتَّفَرُّغُ لِمَا هُوَ أَهْمٌ!

لَا تَتَوَسَّعُ كَثِيرًا فِي الْبَدَائِلِ، وَحَتَّى عِنْدَمَا تُرِيدُ أَنْ تَتَّخِذَ قَرَارًا فِي سَفَرٍ



أَوْ شَرَاءِ سَيَّارَةٍ، فَلَا تُبَالِغْ فِي الْخِيَارَاتِ الْمَطْرُوحَةِ، لَا تَتَجَاوَزْ ثَلَاثَةً، ثُمَّ قَارِنْ بَيْنَهُمَا، ثُمَّ اعْقِدِ الْعَزْمَ وَاخْتَرِ أَحَدَهَا مُتَوَكِّلًا وَمُسْتَعِينًا بِاللَّهِ.

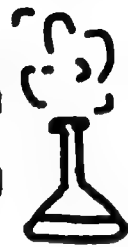
وَعَلَى الضَّفَّةِ الْأُخْرَى، نَجِدُ أَنَّ شُعَّ الْبَدَائِلِ؛ وَذَلِكَ بَعْدَ تَوْسِيعِ الدَّائِرَةِ وَالْاِقْتِصَارِ عَلَى بَدِيلٍ وَاحِدٍ، أَمْرٌ يُجَانِبُ الْمَصْلَحَةَ؛ فَالْتَّرَكِيزُ فَقَطْ عَلَى أَمْرٍ وَاحِدٍ رُبَّمَا يُعْمِي الْعَيْنَ، وَيُفَوِّتُ الْفُرْصَةَ عَلَى بَدِيلٍ آخَرَ أَكْثَرَ فَائِدَةً، وَأَعْظَمَ نَفْعًا!



$$\frac{v^2}{2} + w + gz = \text{const}$$

قلل

بدائلك!



## دُبْلوماسِيَّةُ الْغِيَابِ

خبر دماغك

هَامَ بِهَا حُبًّا، وَنَبَضَ قَلْبُهُ لَهَا،  
مَلَكَتْهُ رُوحًا وَشَفَفَتْهُ عَشْقًا، وَكَأَنَّ  
اللَّهَ لَمْ يَخْلُقْ سِوَاهَا مِنَ النِّسَاءِ،  
تَرَبَّعَتْ عَلَى عَرْشِ قَلْبِهِ؛ فَتَقَدَّمَ  
لِخَطْبَتِهَا؛ فَكَانَتْ لَحْظَةً الْمَوَافَقَةَ  
أَسْعَدَ لَحْظَاتِ حَيَاتِهِ، فَقَدْ كَانَ  
مُسْتَعِدًّا لِذَفْعِ مَهْجَةِ رُوحِهِ مَهْرًا  
لَهَا!

فَمَاذَا حَدَثَ بَعْدَ الزَّوْجِ؟ بَعْدَ  
الْاقْتِرَابِ وَالْإِلْتِصَاقِ التَّامِّ، وَبَعْدَ  
أَنْ اعْتَادَ الْحَالُ وَالْأَلْفَ الْوَضْعَ؛ زَهْدًا  
فِي مَنْ مَلَكَتْ رُوحَهُ وَقَلْبُهُ قَدِيمًا!

نَعَمْ، إِنَّ كَثْرَةَ الْمَسَاسِ تَفْقِدُ  
الْإِحْسَاسَ، وَكَثْرَةَ الْاقْتِرَابِ تَزْهَدُ  
فِي الشَّيْءِ!

يَقُولُ أَحَدُ الْحُكَمَاءِ: "أَفْهَ الْبَشَرِ  
أَنْهُمْ يَفْقِدُونَ تَدْرِيجِيًّا الْإِحْسَاسَ  
بِقِيَمَةِ الْأَشْيَاءِ إِنْ هُمْ اعْتَادُوا  
رُؤْيَتَهَا كُلَّ يَوْمٍ؛ وَالرُّؤْيَا تَكُونُ  
أَوْضَحَ وَأَجْمَلَ دَائِمًا عَنْ بَعْدٍ، أَمَّا  
الْاقْتِرَابُ فَيُطْمَسُ أحيانًا بَعْضُ  
مَعَالِمِ الصُّورَةِ الَّتِي لَا تُرَى بِوُضُوحٍ





إِلَّا مِنْ مَسَافَةٍ مَعْقُولَةٍ، تَمَامًا كَمَا نَفَعْلُ حِينَ نُشَاهِدُ لَوْحَةً جَمِيلَةً مُعَلَّقةً عَلَى الْحَائِطِ، فَتَرْجِعُ إِلَى الْخَلْفِ بِضَعِ خُطَوَاتٍ لِنَسْتَوْعِبَ تَفَاصِيلَهَا وَصُورَتَهَا الشَّامِلَةَ.

وَقَالَ أَحَدُ الْمَشَاكِسِينَ: جُنْ فَيْسُ لَيْلَى مِنَ الصَّبَابَةِ وَالْبُعْدِ وَالْحِرْمَانِ، وَلَوْ أَقْتَرَبَ مِنْ لَيْلَى لَجُنَّ مِنْهَا!

مَا أَرْوَعَ السِّيَاسَةَ الَّتِي اتَّخَذَهَا ذَانِكَ الْقُنْفُذَانِ اللَّذَانِ التَّضْيَا فِي نَيْلَةِ شَاتِيَةِ مَطِيرَةٍ: فَأَرَادَا أَنْ يَنَالَا الدَّفْءَ وَالْحَنَانَ، أَقْتَرَبَا كَثِيرًا مِنْ بَعْضِهِمَا لِحَدِّ الْإِلْتِصَاقِ فَانْفَرَزَ الشُّوكُ فِي جَسَدَيْهِمَا، فَعَانِيَا مِنَ الْأَلَمِ؛ فَقَرَّرَا أَنْ يَبْتَعدَا قَلِيلًا، لِشَيْءٍ مِنَ الدَّفْءِ وَقَلِيلٍ مِنَ الْوَجَعِ!

قَدِيمًا قَالُوا: "أَزْهَدُ النَّاسِ بِالْعَالَمِ أَهْلُهُ!" وَكُنْتُ أَسْتَفْرِبُ مِنْ هَذِهِ الْعِبَارَةِ حِينَ سَمَاعِهَا.. حَتَّى عَلَّمْتَنِي الْأَيَّامُ تَقْسِيرَهَا، وَيَتِمُّثَلُ فِيمَا أَرَى فِي كَثَرَةِ الْإِلْتِصَاقِ وَدَوَامِ الْمَشَاهِدَةِ!

وَمِنْ هَذَا، حَدَّثَ بِهِ أَحَدُهُمْ قَائِلًا:  
قَابَلْتُ الْكَاتِبَ الْمَشْهُورَ فُلَانًا، فَمَا رَأَيْتُهُ  
كَمَا ظَنَنْتُ!

قُلْتُ لَهُ: إِنَّ ذَاكَ الْأَدِيبَ أَوِ الْكَاتِبَ  
حِينَ تَعْرِفُهُ بِوَاسِطَةِ فِكْرِهِ فَإِنَّكَ قَدْ لَا  
تَتَخَيَّلُهُ بِشَرًّا! وَرَبِّمَا ظَنَنْتَهُ مُجَرَّدًا عَنِ  
الْتُّرَابِ وَالْجَسَدِ؛ فَتَتَخَيَّلُهُ مُلَكًا مُنْزَهًا،  
أَوْ طَائِرًا رَقِيقًا مُفْرَدًا، أَوْ وَرْدَةً غَضَّةً  
عَطِرَةً!

فَمَا إِنْ تَقْتَرِبَ مِنْهُ وَتُخَالِطُهُ قَلِيلًا، حَتَّى تَتَلَاشَى تِلْكَ الصُّورَةَ الْخَيَالِيَّةُ  
الَّتِي رَسَمْتَهَا أَنْتَ لَهُ!

وَالْإِشْكَالِيَّةُ هُنَا أَنَّكَ مَنْ تَسَبَّبَ فِي هَذَا فَأَنْتَ مَنْ تَكْلَفُ فِي رَسْمِ الصُّورَةِ،  
وَأَنْتَ مَنْ بَالِغٌ فِي رَفْعِ الشَّأْنِ، وَكَأَنَّ جَرِيرَةَ هَذَا الْعَالَمِ أَوِ الْكَاتِبِ هِيَ  
السَّمَاحُ لَكَ بِالِاقْتِرَابِ.

لِذَا؛ أَنْصَحُ عَمُومًا بِاسْتِخْدَامِ (دِبْلُومَاسِيَّةِ الْغِيَابِ) وَذَلِكَ بَعْدَ  
الِاقْتِرَابِ الشَّدِيدِ مِنَ النَّاسِ وَعَدَمِ الْمِبَالَغَةِ فِي مُخَالَطَتِهِمْ، وَالرُّسْمِيَّةِ  
بِتَوَاضُعٍ فِي التَّعَامُلِ مَعَهُمْ!

يَقُولُ صَاحِبُ كِتَابِ سُلْطَانِ الْقُوَّةِ: "إِنَّ التَّدَاوُلَ الْفَائِضَ عَنِ الْحَاجَةِ لِأَيِّ  
بِضَاعَةٍ يَجْعَلُ ثَمَنَهَا يَنْحَدِرُ هُبُوطًا، وَكَذَلِكَ أَنْتَ!"

وَكَانَ الْقَائِدُ الْعَبْقَرِيُّ نَابليون يُدْرِكُ مَعْنَى (دِبْلُومَاسِيَّةِ الْغِيَابِ) حِينَ  
قَالَ: إِذَا كَانَتْ النَّاسُ تَشَاهِدُنِي كَثِيرًا عَلَى الْمَسْرَحِ فَإِنَّهُمْ سِيْزَهْدُونَ فِيَّ  
ثُمَّ لَنْ يَدْرِكُوا هَيْمَةَ وَجُودِي!

و(دِبْلُومَاسِيَّةِ الْغِيَابِ) لَهَا عِلَاقَةٌ وَثِيقَةٌ بِقَانُونِ اقْتِصَادِيٍّ مُهِمٍّ، وَهُوَ  
"قَانُونُ النَّدْرَةِ" فَإِذَا مَا سَحَبْتَ بِضَاعَةً مِنْ سَوْقٍ مَا وَأَفْرَغْتَهَا مِنْهَا،  
فَإِنَّكَ تَرْفَعُ قِيَمَتَهَا وَتُزِيدُ ثَمَنَهَا؛ فَفِي الْقَرْنِ السَّابِعِ عَشَرَ قَرَّرَتْ  
الْعَائِلَةُ الْمَالِكَةُ فِي هَوْلَنْدَا أَنْ تَجْعَلَ مِنْ زَهْرَةِ الْخُرَامَى أَكْثَرَ مِنْ كَوْنِهَا  
مُجَرَّدِ وَرْدَةٍ، حَيْثُ قَرَّرَتْ أَنْ زَهْرَةُ الْخُرَامَى رَمَزٌ لِلدَّلَالَةِ عَلَى الْمَنْزِلَةِ  
الاجْتِمَاعِيَّةِ، وَلِهَذَا الْغَايَةِ قَرَّرُوا أَنْ يَجْعَلُوا مِنْهَا وَرْدَةً نَادِرَةً الْوُجُودِ فِي  
الْأَسْوَاقِ حَتَّى إِنْ الْحُصُولَ عَلَيْهَا يَكَادُ يَكُونُ مُسْتَحِيلًا، وَأُطْلِقُوا حِينَهَا  
شَرَارَةً مَا سُمِّيَ بـ "جُنُونِ الْخُرَامَى"، حَيْثُ كَانَ الْحُصُولُ عَلَى وَرْدَةِ  
خُرَامَى وَاحِدَةٍ يَحْتَاجُ لَوْزْنِهَا ذَهَبًا!

النَّفْسُ مَجْبُولَةٌ عَلَى تَقْدِيرِ الْبَعِيدِ وَتَكْبِيرِهِ وَتَهْيِئِهِ! نَبْنِي لِلْبَعِيدِ قُصُورًا  
شَاهِقَةً مِنْ قَصَبٍ، لَا نَصَبَ فِيهَا وَلَا تَعَبَ، وَبَعْدَ الْقُرْبِ، تَبْدَأُ النَّفْسُ  
تَشْعُرُ بِالْإِلْفِ وَتَعُدُّ شُفَقَهَا وَاعْجَابَهَا السَّابِقَ بِهِ هَوَسًا لَا مُبَرَّرَ لَهُ، فَكَيْفَ  
لَوْ أُضِيفَ لَذَنْبِ الْقُرْبِ خَطَا وَزِلَّةٌ لَا يَحْتَرِزُ بَشَرٌ مِنْهَا؟! فَإِنْ مَعَاوَلَ الْهَدْمُ  
وَقَتَابَلَ النَّسْفَ سَتَعْمَلُ بِسُرْعَةٍ فَائِقَةٍ، وَمَعَهَا سَتَنْسَى سَجْلَهُ الْأَبْيَضَ،  
وَسَتُجَرِّدُهُ مِنْ كُلِّ جَمِيلٍ، نَسْلِبُ مِنْهُ كُلَّ حُسْنٍ، وَنَمْسَحُ عَنْهُ كُلَّ مَعْنَى  
حميد!

هَذَا حَالُنَا كِبَشَرٍ.. نَقْرَأُ أَوْ نَسْمَعُ فَنَذْهَلُ، وَنَغْفُلُ عَنْ طَبِيعَةِ الْبَشَرِ،  
أَنَّهُمْ بَشَرٌ.



## لا وجود لصف ٢/٣!

خبر دماغك

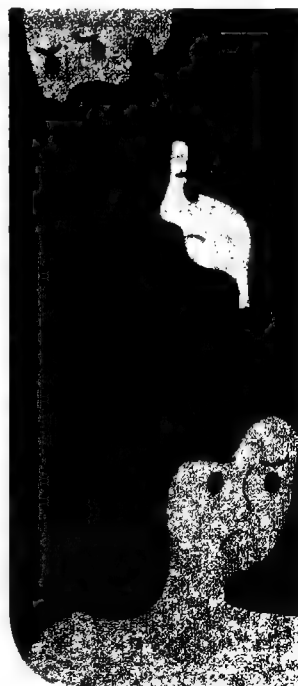


حَكَى الْأَدِيبُ عَبْدُ الْوَهَّابِ مُطَاوِعَ،  
قِصَّةً لَهُ وَهُوَ فِي الصَّفِّ الثَّالِثِ  
أَرْوِيهَا (بِتَصَرُّفٍ) يَقُولُ: "كَانَ  
لَدَيْنَا مُعَلِّمٌ غَرِيبٌ الْأَطْوَارِ، عَجِيبُ  
التَّصَرُّفَاتِ، وَكَانَ يُسْرِفُ فِي النَّيْلِ  
مِنْ طُلَّابٍ صَفٍّ (١/٢)، وَهُوَ  
الصَّفُّ الَّذِي أَنْتَمِي إِلَيْهِ، وَكَانَ  
الْأُسْتَاذُ لَا يَأْلُو جَهْدًا فِي الْإِنْتِقَاصِ  
مِنَّا، وَالتَّقْلِيلِ مِنْ شَأْنِنَا، وَكَانَ  
كَثِيرًا مَا يُصَوِّرُ صَفَّنَا عَلَى أَنَّهُ  
يَنْبِوعُ الْجَهْلِ، وَمَنْجَمُ الْفَبَاءِ،  
وَمَأْوَى الْبُلْهَاءِ، وَمَسْرَحُ الْحَمَقَى،  
وطلَّابُهُ غَايَةً فِي سُوءِ السُّلُوكِ  
وَقُبْحِ التَّصَرُّفَاتِ وَضَعْفِ التَّرْبِيَةِ.  
أَمَّا صَفُّ (٢/٣) فَهُوَ ذَلِكَ الصَّفُّ  
الْأَفْلَاطُونِيُّ! فَفِي اللَّحْظَةِ الَّتِي  
كَانَ طُلَّابٌ صَفَّنَا يَتَشَاجِرُونَ  
وَيَصْرَخُونَ وَيَتَخَاصِمُونَ، كَانَ  
يَصِفُ حَالَهُمْ بِأَنَّهُمْ دَائِمًا  
يَسْتَعِدُّونَ بَعْدَ نِهَايَةِ كُلِّ حِصَّةٍ  
لِلْحِصَّةِ الَّتِي تَلِيهَا بِحِمَاسٍ لَهَا؛  
فَيَخْرِجُونَ الْكُتُبَ وَيَشْرَعُونَ فِي

الْقِرَاءَةَ اسْتَعْدَادًا لِلدَّرْسِ، وَهُمْ إِنْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ فِي نِهَايَةِ الْيَوْمِ انْتَضَمُوا فِي طَابُورٍ، ثُمَّ يُودَعُ كُلُّ مِنْهُمْ الْآخَرَ بِحَرَارَةٍ وَحُبٍّ وَأُمْنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ بِيَوْمٍ سَعِيدٍ فِي ظِلِّ وَالِدَيْهِ

كَانَ كَثِيرَ الثَّنَاءِ وَشَدِيدَ الْإِعْجَابِ بِصَفِّ (٢/٣) يَنْشُرُ فَضَائِلَهُمْ، وَيَشْكُرُ فِعْلَهُمْ، وَيَذْكُرُ مَحَاسِنَهُمْ، فَهَمَّتْهُمْ عَالِيَةً وَعَزَمَتْهُمْ كَبِيرًا، يَجْرِي فِي شَرِيَانِهِمْ انْضِبَاطُ الْيَابَانِيِّينَ، وَقُوَّةُ الْأَلْمَانِ، وَذِكَاؤُ الْمُخْتَرِعِينَ (وَمَعَ هَذَا الزَّخَمِ مِنَ الْمُعْلَمِ ثَنَاءٌ عَلَيْهِمْ وَنَقْدًا لَنَا؛ تَخَيَّلْتُ أَنَّ طُلَّابَ (٢/٣) لَيْسُوا بَشَرًا مِثْلَنَا، بَلْ هُمْ مِنْ جِنْسِ الْمَلَائِكَةِ الْمُنْزَهَيْنِ، لَا عَيْبَ وَلَا نَقْصَ، فَهَكَذَا نَفَتْ الْأَسْتَاذُ فِي رُوعِنَا وَصُورَ لَنَاظِرِنَا، يَقُولُ: وَكُنْتُ أَتَسَاءَلُ عَنِ الْحِكْمَةِ الْإِلَهِيَّةِ فِي كَوْنِ رَبِّي خَلَقَنَا وَزَمَلَانِي طُلَّابَ صَفِّ (١/٢) مِنَ النَّوْعِ الْمُنْحَطِّ الدُّنْيِيِّ، وَعَكْسُنَا (٢/٣) مِنَ النَّوْعِ الرَّاقِي الْمُبْدِعِ) وَبَقِيَتْ أَفْكَرُ كَثِيرًا، وَأَعْيَيْتُ الْحِيلَةَ فِي تَلَمُّسِ الْحِكْمَةِ فِي ذَلِكَ

إِلَى أَنْ جَاءَ يَوْمٌ انْقَطَعَتْ فِيهِ عَنِ الدَّرَاسَةِ لَوَعَكَةَ صَحِيَّةٍ، ثُمَّ عُدْتُ إِلَيْهَا وَقَدْ أَحْضَرْتُ مَعِيَ عُذْرًا طَبِيبًا، وَفِي مُنْتَصَفِ الْيَوْمِ الدَّرَاسِيِّ اسْتَدْعَيْتُ لِمَكْتَبِ النَّاضِرِ لِتَقْدِيمِ الْأُورَاقِ، وَفِي طَرِيقِي مَرَرْتُ صُدْفَةً عَلَى صَفِّ (٢/٣) وَكَانَ الْبَابُ مَفْتُوحًا؛ فَلَمْ أَقَاوِمَ رَغْبَتِي الْجَارِفَةَ فِي رُؤْيَةِ هَؤُلَاءِ الطُّلَّابِ



الْعُظَمَاءِ، وَأَنْ أَقْتَبِسَ شَيْئًا مِنْهُمْ لَعَلَّ حَالِي يَسْتَقِيمُ! دَخَلْتُ وَهَالَنِي مَا رَأَيْتُ! فَقَدْ كَانَ الْفَصْلُ سَاحَةً حَرْبٍ، وَهَرَجَ شَيْطَانِي! رَقَسَ وَضَرَبَ وَلَكُمْ وَسَبَابٌ وَشَتَمٌ! وَسَمِعْتُ مُدْرَسَ فَصْلِنَا وَهُوَ يَشْكُو لِلنَّاظِرِ سُوءَ سُلُوكِ الْمَلَائِكَةِ! وَكَيْفَ أَنْ تَصْرُفَاتِهِمْ أَنْهَكَتُهُ وَالْحِيلُ أَعَيْتُهُ! وَقَدْ دَافَعَ عَنِ نَفْسِهِ عِنْدَمَا اتَّهَمَهُ النَّاظِرُ بِسُوءِ التَّدْبِيرِ وَضَعْفِ السَّيْطَرَةِ؛ فَأَنْكَرَ ذَلِكَ مُسْتَشْهِدًا بِتَمَيُّزِ وَشَطَارَةِ طُلَّابِ (١١/٣).

يَقُولُ الْأَدِيبُ الْكَبِيرُ: وَبَعْدَ هَذَا الْمَوْقِفِ، تَمَزَّقَتِ الْأَقْتَمَةُ، وَتَهَاوَتِ الصُّرُوحُ، وَأَذْرَكَتْ أَنَّهُ لَا يَوْجَدُ فِي الْحَيَاةِ صَفٌ (١٢/٣)"

وَأَقُولُ: وَمِنْ هَذَا الْأَمْرِ: أَحْيَانًا يَظُنُّ بَعْضُ الْأَزْوَاجِ أَنَّ زَوْجَةَ صَدِيقِهِ مَلَائِكَةٌ، كُلُّهَا طَهْرٌ، إِدَارَةٌ مَنْزِلٍ، وَحُسْنُ تَعَامُلٍ، وَرِقَّةٌ طَبِيعٍ، وَجُودَةٌ عَقْلٍ، وَبَعْضُ النِّسَاءِ نَعْتَقِدُ أَنَّ "سَيْنَ" مِنَ الرِّجَالِ قَدْ جَمَعَ صِفَاتِ الرُّجُولَةِ وَسِمَاتِ الْكَرَمِ، كَرَمٌ وَلُطْفٌ وَتَقْدِيرٌ!

وَكَذَلِكَ مَا نَظُنُّهُ عَنِ بَعْضِ الْمَجْتَمَعَاتِ فِي كَوْنِهَا عَلَى أَعْلَى مَقَائِسِ الْأَنْسِجَامِ وَالْإِنْضِبَاطِ وَالتَّأَلُّفِ، ثُمَّ تَظْهَرُ الْحَقِيقَةُ فِي وُجُودِ نِقَاطِ ضَعْفٍ وَتَشَتَّتٍ وَعَدَمِ التَّزَامِ، وَرُبَّمَا نَعْتَقِدُ أَنَّ الْبَعْضَ يَعْيشُ حَيَاةً "خَمْسَ نُجُومٍ" لَا كَدَرَ، وَلَا وَجَعَ، وَلَا مَشَاكِلَ، وَلَا هُمُومَ، وَنَعْتَقِدُ أَنَّ كُلَّ أُمُورِهِ مُبَسَّرَةٌ، وَأَحْوَالُهُ مُسَدَّدَةٌ، وَأَهْدَافُهُ مُحَقَّقَةٌ، وَلَا يَنْقُصُهُ شَيْءٌ فِي الْحَيَاةِ؛ فَكُلُّ مَا يَشْتَهِيهِ يَأْتِيهِ، وَكُلُّ مَا يَتَمَنَّاهُ يَدْرُكُهُ، ثُمَّ تَتَجَلَّى الْأُمُورُ عَلَى كَائِنٍ قَدْ فَاضَتْ الْهُمُومُ عَلَى رُوحِهِ، وَطَالَ لَيْلُهُ!

لَا تُشْقِ نَفْسَكَ، وَتَهْدِرِ حَيَاتَكَ بِالنَّحْسَرِ عَلَى أَنَّكَ لَمْ تَكُنْ طَالِبًا فِي صَفٍّ

ارْضَ بِمَا وَهَبَكَ اللَّهُ، وَلَا تَمُدَّ الْعَيْنَ، وَلَا تَجْزِمَ بِشِقَائِكَ وَسَعَادَةِ كُلِّ مَنْ  
 حَوْلَكَ، اكْبَحْ جَمَاحَ نَفْسِكَ نَحْوَ التَّطَلُّعِ لِلْمَفْقُودِ وَنَجَاهِلِ الْمَوْجُودِ، وَلِكَيْ  
 يَأْمَنَ سِرْبُكَ وَتَسْكُنَ رُوحُكَ، اسْتَمْتِعْ بِمَا تَمْلِكُ، وَأَبْذُلْ جَهْدَكَ فِي عَمَلِكَ،  
 وَدَعْ الْمُسْتَقْبَلَ لِمَا تَقْضِي إِرَادَةُ اللَّهِ بِهِ، فَلَا السُّعْدَاءُ سَعْدَاءُ بِنَفْسِ الْقَدْرِ  
 الَّذِي نَقْبِطُهُمْ عَلَيْهِ! وَلَا النَّاجِحُونَ نَاجِحُونَ بِنَفْسِ الْمُسْتَوَى الَّذِي نَتَمَنَّا  
 لَأَنْفُسِنَا! وَلَا حَتَّى التَّعْسَاءُ تَعْسَاءُ بِالْقَدْرِ الَّذِي نُسْفِقُ عَلَيْهِمْ مَعَهُ!

وَلِلْأَسَفِ، إِنَّ مُشْكَلَةَ الْبَعْضِ لَيْسَتْ فِي خُلُوقِ حَيَاتِهِ مِنْ أَسْبَابِ السَّعَادَةِ  
 بَلْ فِي تِلْكَ الْعَيْنِ الَّتِي مُدَّتْ لِلْآخِرِينَ، وَفِي الْوَهْمِ الْكَبِيرِ فِي عَقْلِهِ فِي  
 كَوْنِ كُلِّ مَنْ حَوْلَهُ أَحْسَنَ حَالًا مِنْهُ، وَأَكْثَرَ حَظًّا، وَأَعْظَمَ سَعَادَةً مِنْهُ؛  
 لِذَا فَهُمْ يُعَذِّبُونَ عَنْ طَرِيقِ تَجَاهُلِ مَا لَدَيْهِمْ، وَعَنْ طَرِيقِ الْأَمَلِ  
 الْكَبِيرِ فِي أَنْ يَكُونُوا أَشَدَّ سَعَادَةً مِنْ حَوْلِهِمْ! وَتَذَكَّرْ أَنَّهُ لَا وُجُودَ  
 لَصَفِّ (٢/٣)!



## لِلنَّقْدِ حُدُودٌ\*

خبر دماغك



قَالُوا: إِنَّ رَسَامًا شَهِيرًا، آمَنَ  
بِجَدْوَى النُّقْدِ وَنَفْعِهِ، فَكَانَ يَضَعُ  
لُوحَاتِهِ خَارِجَ مَرْسَمِهِ لَدَى الْبَابِ،  
ثُمَّ يَجْلِسُ خَلْفَهَا فِي وَضْعٍ غَيْرِ  
مَنْظُورٍ، مُصَنِّفًا لَأَرَاءِ السَّابِلَةِ..

وَذَاتَ مَرَّةٍ عَبَرَ الطَّرِيقَ «إِسْكَافِي»  
عَرَفَهُ الرَّسَامُ مِنْ صَوْتِهِ.. وَتَمَلَّى  
الرَّجُلُ اللُّوحَةَ، وَأَبْدَى بِصَوْتِ  
مَسْمُوعٍ- كَمَنْ يُحَدِّثُ نَفْسَهُ-  
بَعْضَ مُمَاحِظَاتٍ، صَادَقَتْ لَدَى  
الرَّسَامِ ارْتِيَاخًا، وَقُبُولًا..

قَالَ الرَّجُلُ: مَا أَبْدَعَ هَذَا الرَّسَمُ،  
لَوْلَا أَنَّ عُنُقَ الْحِذَاءِ أَطْوَلُ مِمَّا  
يَنْبَغِي!..

وَحِينَ اسْتَرْجَعَ الرَّسَامُ لَوْحَتَهُ،  
أَصْلَحَ عُنُقَ الْحِذَاءِ..

وَفِي الْيَوْمِ التَّالِي، أَعَادَ اللُّوحَةَ إِلَى  
مَكَانِهَا خَارِجَ الْمَرْسَمِ وَجَلَسَ هُوَ  
مَكَانَهُ.

وَمَرَّ «الإِسْكَافِي» كَعَادَتِهِ، وَكَمْ كَانَ  
عَجَبُهُ، إِذْ رَأَى عُنُقَ الْحِذَاءِ قَدْ  
تَقَاعَصَرَ كَمَا كَانَ يُرِيدُ!



هُنَالِكَ أَخَذَهُ الزَّهْوُ وَمَضَى يَبْحَثُ عَنْ عُيُوبِ أُخْرَى..  
 وَسَمِعَهُ الرَّسَامُ يَهْمِهِمْ قَائِلًا: «وَالصَّدْرُ أَيْضًا».. إِنَّهُ بَارِزٌ أَكْثَرَ مِمَّا  
 يَنْبَغِي!  
 عِنْدئذٍ بَرَزَ الرَّسَامُ مِنْ مَكْمَنِهِ وَقَالَ لَهُ:

- اسْمَعْ يَا صَدِيقِي.. اسْمَحْ لِي أَوَّلًا أَنْ أَشْكُرَكَ عَلَى مَلْحُوظَةِ الْأَمْسِ،  
 وَاسْمَحْ لِي ثَانِيًا أَنْ أَقُولَ لَكَ: إِنَّ نَقْدَ الْإِسْكَافِيِّ، يَجِبُ أَلَّا يُجَاوِزَ عُنُقَ  
 الْحِذَاءِ!

لَيْسَ هَذَا حَدًّا مِنْ نَشَاطِ النَّقْدِ الْحُرِّ، وَلَا تَهْوِينًا مِنْ شَأْنِ النَّاقِدِ إِذَا لَمْ  
 يَكُنْ ذَا جَاهٍ أَوْ مَكَانَةٍ أَبَدًا.. وَإِنَّمَا هُوَ دَعْوَةٌ لِاحْتِرَامِ أَمَانَةِ النَّقْدِ، وَقَصْرِ  
 آرَائِنَا عَلَى الْجَوَانِبِ الَّتِي تَسْمَحُ لَنَا  
 خِبْرَتُنَا أَنْ نُصْدِرَ فِيهَا أَحْكَامًا عَادِلَةً.  
 وَهَذِهِ الْقِصَّةُ تُمَثِّلُ وَاجِبًا تَلَقَاءَ نَقْدِ  
 الْحَيَاةِ..

فَلِكُلِّ مَنْنَا خِبْرَاتِهِ، وَمَجَالُ مَعْرِفَتِهِ،  
 وَعَلَيْهِ أَنْ يَنْقُدَ الْحَيَاةَ مِنْ خِلَالِ خِبْرَتِهِ،  
 وَتَجَرِبَتِهِ، وَمَعْرِفَتِهِ.. فَالْنَقْدُ يَكُونُ  
 مُجْدِيًا، حِينَ يَجِيءُ مِنْ خَبِيرٍ عَارِفٍ،  
 أَمَّا حِينَ يَكُونُ مُجَرَّدَ ادِّعَاءٍ، وَتَقَحُّمٍ،  
 فَلَا إِذْنَ فِيهِ، وَلَا نَفْعَ لَهُ.



## ماذا تغشقُ السَّعادةُ؟

خبر دماغك



مَنْ أَجْمَلَ المقولاتُ الَّتِي قَرَأْتُهَا،  
مَقُولَةً: السَّعَادَةُ تَغْشَقُ الْغَفْلَةَ!

وَطَفِقْتُ أَتَأَمَّلُ فِي هَذِهِ المَقُولَةِ،  
مَا عِلَاقَةُ السَّعَادَةِ بِالْغَفْلَةِ؟ أَوْ  
التَّغَافُلِ!

وَتَأَمَّلْتُ حَالِ الْبَشَرِ؛ فَرَأَيْتُ أَنَّ  
الْمُنْغَصَاتِ وَالْأَزْمَاتِ وَالْمَكْدَرَاتِ لَا  
تَقْتَأُ تَزُورُهُمْ دُونَ انْقِطَاعٍ، وَلَا تَكَادُ  
تَجِدُ بَشَرًا قَدْ خَلَا فِي لَحْظَةٍ مِنْ  
مُنْغَصٍ يَزْعِجُهُ!

فَرَبَّمَا كَانَ مَرَضًا مُوجِعًا، أَوْ  
دَيْنًا خَائِفًا، أَوْ وَلَدًا عَاقًا، أَوْ  
زَوْجًا مُؤْذِيًا، أَوْ مُدِيرًا مُتَسَلِّطًا،  
أَوْ مَاضِيًا أَلِيمًا، أَوْ مُسْتَقْبَلًا  
ضَاطِعًا؛ وَهُمُومُ اللَّيَالِي لَا تَسْكُتُ  
وَلَا تَقْفُ!

وَكُونْنَا جَمِيعًا لَمْ نَعْفَ مِنْ هَذَا  
فَلَنْ نَجِدَ لِلْحَيَاةِ طَعْمًا، لَوْ أَنَّنَا  
اسْتَحْضَرْنَا مَا يُزْعِجُنَا بِشَكْلِ  
دَائِمٍ، وَاسْتَجَلَبْنَا أَوْجَاعَ الْمَاضِي  
وَهُمُومَ الْمُسْتَقْبَلِ وَمَعَهُ لَنْ نَنْعَمَ  
بِطَعَامٍ، وَلَنْ نَنْعَمَ بِمَنَامٍ، وَلَنْ

نَسْعَدُ بِأُسْرَةٍ وَأَصْدِقَاءٍ، وَلَنْ نَسْتَمْتَعَ بِسَفَرٍ.

وَمِنْ الْغَفْلَةِ الْمَحْمُودَةِ، أَنْ لَا تُمَدَّ الْعَيْنُ لِمَنْ حَوْلَكَ، وَلَا تُصَارِنَ حَالَكَ بِأَحْوَالِهِمْ؛ فَتَكُونَ قَدْ أَخَذْتَ مَا آتَاكَ اللَّهُ، وَكُنْتَ مِنَ الشَّاكِرِينَ.

وَمِنْ الْغَفْلَةِ الْمَحْمُودَةِ، أَنْ لَا تُدْفِقَ عَلَى أَخْطَاءِ الْبَشَرِ، وَتَتَّبِعَ هَفَوَاتِهِمْ وَتَتَرَقَّبَ سَقَطَاتِهِمْ!

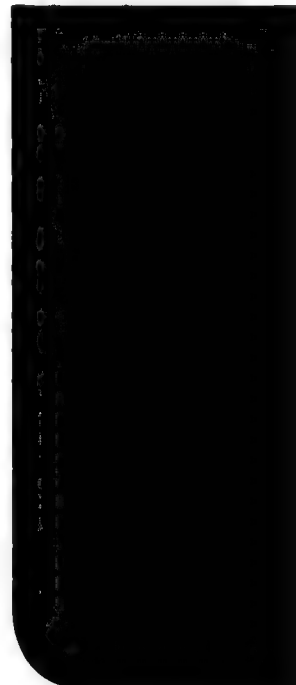
وَالسَّعَادَةُ كَذَلِكَ أَنْ تَعْشَقَ الْبِرَاءَةَ، فَمَا هِيَ الْبِرَاءَةُ الَّتِي تَهِيمُ بِهَا السَّعَادَةُ!

الْبِرَاءَةُ لَا تَعْنِي السَّدَاجَةَ، وَلَا تَعْنِي الْبِلَادَةَ، وَلَا تَعْنِي أَنْ تَكُونَ جِدَارًا فَصِيرًا، وَلَا مَمْسَحَةً، وَالْبِرَاءَةُ لَا تَعْنِي أَنْ تُجْرِيَ غَيْرَ الْأَسْوِيَاءِ عَلَيْكَ، وَلَا تَعْنِي أَنْ تَتَنَازَلَ عَنْ حَقِّكَ، أَوْ تَرْضَى عَنِ الظُّلْمِ.

الْبِرَاءَةُ تَعْنِي أَنْ نَمْلِكَ قَلْبًا طَاهِرًا، وَظُلْمًا حَسَنًا تَجَاهِ الْآخِرِينَ!

فِي أَحَدِ الْمَحَاضِرَاتِ الَّتِي أَلْقَاهَا "وَإِن دَايِر"، اشْتَكَى الْكَثِيرُ مِنَ الْحُضُورِ فِيهَا مِنْ تَصَرُّفَاتِ مَنْ حَوْلَهُمْ، وَمِنْ كَوْنِهِمْ مَصْدَرَ تَعَاسَةٍ وَشَقَاءٍ لَهُمْ! فَقَدَّمَ "وَإِن دَايِر" لَهُؤَلَاءَ حُلًّا عَجِيبًا؛ فَقَدْ طَلَبَ مِنَ الْحُضُورِ أَنْ يُحْضِرُوا هَؤُلَاءِ الْمُرْجَجِينَ لِعِبَادَتِهِ لِكَيْ يَقُومَ بِعِلَاجِهِمْ؛ بِاعْتِبَارِهِمْ مَرْضَى نَفْسِيَّينَ!

وَهَذَا طَلَبٌ تَحْقِيقُهُ مُسْتَحِيلٌ، وَغَيْرُ



قَابِلٌ لِلتَّطْبِيقِ مُطْلَقًا

كُلُّ الْبَشَرِ عُرْضَةٌ لِلْخَطَا وَالزَّلَلِ؛ فَهَلِ الْحُلُّ يَكُمُنْ فِي عِلَاجِهِمْ نَفْسِيًّا؟  
إِذَنْ، مَا الْحُلُّ؟

الْحُلُّ هُوَ الْبَرَاءَةُ، وَحُسْنُ الظَّنِّ؛ فَالْمَشَاعِرُ السَّلْبِيَّةُ الَّتِي نَكْتَسِبُهَا، نَحْنُ  
مَنْ يَصْنَعُهَا، فَالْبَرَاءَةُ هُنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ أَنْ نَنْزِعَ بِدَرَجَةٍ أَقَلِّ مِنْ تَصَرُّفَاتِ  
الْآخَرِينَ!

وَالسَّبِيلُ لِهَذَا أَلَّا نَقْوَصَ فِي كُلِّ سُلُوكٍ يَصْدُرُّ، وَلَا نُصْدِرَ أَحْكَامًا قَاطِعَةً  
عَنِ الْآخَرِينَ، وَلَا نَقِفَ كَثِيرًا عِنْدَ كُلِّ هَفْوَةٍ، الْبَرَاءَةُ تَعْنِي أَنْ نَصْنَعَ لِمَنْ  
حَوْلَنَا مَخَارِجَ وَأَعْدَارًا!

قَبْلَ سَنَوَاتٍ وَعَدْتُ أَحَدَهُمْ شَيْءًا، وَلَكِنِّي بَعْدَهَا انْشَغَلْتُ كَثِيرًا؛ مِمَّا  
جَعَلَنِي أَوْجَلُ تَنْفِيزِ الْوَعْدِ مُضْطَرًّا؛ مِمَّا حَدَا بِصَاحِبِي أَنْ يُكْثِرَ عَلَيَّ مِنَ  
الرَّسَائِلِ وَالْاتِّصَالَاتِ، وَقَدْ أَخَذْتُ مَوْفِقًا سَلْبِيًّا مِنْ هَذَا الضَّغْطِ الَّذِي  
مَارَسَهُ عَلَيَّ! وَفِي لَحْظَةٍ صَفَاءٍ، وَضَعْتُ نَفْسِي مَكَانَهُ وَاسْتَحْضَرْتُ مَوَاقِفَ  
كُنْتُ بِحَاجَةٍ مَاسَةً لِبَعْضِ الْأُمُورِ؛ مِمَّا جَعَلَنِي أَكْثَرَ مِنَ التَّوَاصُلِ مَعَ مَنْ  
كَانَ يَمْلِكُهَا!

الْبَرَاءَةُ، أَنْ تَضَعِ نَفْسَكَ مَكَانَ الْآخَرِينَ؛ وَتَسْتَجِدَّ أَنَّكَ رَبُّمَا تَتَصَرَّفُ  
بِأَعْظَمِ مِمَّا تَتَصَرَّفُوا!

الْبَرَاءَةُ طَهَارَةُ قَلْبٍ، وَنَقَاءُ رُوحٍ، وَظَنُّ حَسَنٍ، وَمُنْطَبَقٌ جَمِيلٌ، وَعَدْلٌ  
وَانْصَافٌ. جَرَّبْتُ أَنْ تَكُونَ بَرِيئًا، وَصَدَّقَنِي، بَعْدَهَا لَنْ تَتَنَازَلَ عَنِ  
الْبَرَاءَةِ!

ماذا تَعْشِقُ السَّعَادَةُ؟

# مَبْدَأُ الْعَرَبَةِ الْمَقْلُوبَةِ!

كنز دماغك



فِي وَقْتِ مَضَى كُنْتُ قَدْ نَذَرْتُ  
نَفْسِي لِاسْتِقْبَالِ كُلِّ الْمَكَامَاتِ،  
وَالرَّدِّ عَلَى كُلِّ الاسْتَفْسَارَاتِ،  
وَالْتَجَاوُبِ مَعَ كُلِّ إِيمِيلٍ وَرِسَالَةٍ  
وَتَغْرِيدَةٍ!

وَلَمْ أَدْرِ بِنَفْسِي إِلَّا حِينَ وَجَدْتُ  
جَسَدِي وَعَقْلِي يَرْزَحَانِ تَحْتَ  
وِطَاءِ ضَغْطٍ شَدِيدٍ!

فَمَا عُدْتُ أَمْلِكُ الْوَقْتَ الْكَافِيَ  
لِنَفْسِي وَلِأَسْرَتِي!

وَمَا عُدْتُ أَمْلِكُ التَّرْكِيزَ الْكَافِيَ  
لِلْكِتَابَةِ وَالتَّأْلِيفِ!

نَاهِيكَ عَنِ الاسْتِنْزَافِ النَّفْسِيِّ  
الْكَبِيرِ فِي طَاقَاتِي!

حَتَّى قَرَأْتُ هَذِهِ الْقِصَّةَ؛ فَتَغَيَّرَتْ  
حَيَاتِي مَعَهَا تَمَامًا!

إِلَيْكَ الْقِصَّةُ:

يُحْكِي أَنَّ مَسْؤُولًا كَانَ يَتَفَقَّدُ إِحْدَى  
مَصَحَّاتِ الْأَمْرَاضِ النَّفْسِيَّةِ،  
وَهُنَاكَ شَاهِدَ مَشْهَدًا عَجِيبًا!  
حَيْثُ رَأَى أَحَدَ نَزَلَاءِ الْمِصْحَةِ يَدْفَعُ

عَرَبَةٌ وَلَكِنْ بِشَكْلِ مَقْلُوبٍ، حَيْثُ وَضَعَ بَطْنُهَا أَعْلَى تَعَجَّبَ وَسَأَلَ النَّزِيلَ  
عَنْ سِرِّ فِعْلٍ هَذَا؟

فَرَدَّ النَّزِيلُ: تَظَنُّنِي مَجْنُونًا؟ أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟

لَقَدْ كُنْتُ فِيهَا مَضَى أَدْفَعُ الْعَرَبَةَ بِالشَّكْلِ الصَّحِيحِ؛ فَلَمْ يَتَوَرَّعْ مَنْ حَوْلِي  
فِي مِلْثِهَا بِالْحَصَى وَالْمَخْلَفَاتِ!

بَعْدَ تَأَمُّلٍ، وَجَدْتُ أَنَّ مَنْطِقَ هَذَا النَّزِيلِ الْمَشْكُوكِ فِي صِحَّةِ عَقْلِهِ، فِي غَايَةِ  
الْحِكْمَةِ!

وَقَرَّرْتُ تَوْظِيفَ مَفْهُومِهِ فِي حَيَاتِي عُمُومًا!

وَبِدَايَةٍ، يَجِبُ أَنْ لَا يُفْهَمَ كَلَامِي عَلَى أَنَّهُ دَعْوَةٌ لِلشُّعْ وَعَدَمُ الْعَطَاءِ  
وَالْتَّوَقُّفِ عَنِ مُسَاعَدَةِ الْمُحْتَاجِينَ،  
وَمُوَاسَاةِ الْمَكْلُومِينَ وَمَدِّ يَدِ الْعَوْنِ  
لِلْمَسَاكِينِ، فَالْعَطَاءُ بِأَنْوَاعِهِ وَمَظَاهِيرِهِ  
الْمُتَعَدِّدَةِ مَعِينٌ وَافِرٌ لِلْسَّعَادَةِ!

وَلَكِنْ الْإِشْكَالِيَّةُ فِي مُمَارَسَتِهِ بِشَكْلِ  
عَشَوَاتِي!

نَحْنُ بَشَرٌ، طَاقَاتُنَا مَحْدُودَةٌ، وَتَرْكِيزُنَا  
مَحْدُودٌ، وَوَقْتُنَا مَحْدُودٌ؛ فَلَا تَحْسَبْ  
نَفْسَكَ شَخْصًا خَارِقًا تَقْدِرُ عَلَى  
اسْتِيعَابِ جَمِيعِ الْبَشَرِ، وَفِي كُلِّ وَقْتٍ!

تَذَكَّرْ أَنَّكَ سَتُدْمِرُ حَيَاتَكَ عِنْدَمَا تَدْفَعُ  
عَرَبَتَكَ فِي الْحَيَاةِ بِالطَّرِيقَةِ الْمُتَعَادَةِ



سَامِحًا لِكُلِّ مَنْ "هَبَّ وَدَبَّ" أَنْ يُلْقِيَ فِيهَا أَحْمَالَهُ الرَّدِيئَةَ، وَمُخْلَفَاتِهِ  
النَّفْسِيَّةَ، وَتَجَارِبَهُ السَّيِّئَةَ!

وَهَلْ دَوْرُكَ فِي الْحَيَاةِ أَنْ تَكُونَ مَكْبًا لِنَفَايَاتِ الْبَعْضِ النَّفْسِيَّةِ؟!

لَسْتَ مَعْنِيًا بِكُلِّ مَشَاكِلِ مَنْ حَوْلَكَ تَحْمِلُهَا وَتَفَكِّرُ فِيهَا... قَدِّمِ النَّصِيحَةَ  
فِي هُدُوءٍ، ثُمَّ واصل طريقك، وَاغْنِ بِنَفْسِكَ بَعْدَ هَذَا.

مِمَّا عَلَّمَتْنِي الْحَيَاةُ: أَنَّ الْبَعْضَ أَدْمَنَ عَلَى الشُّكَايَةِ، فَمَا أَنْ يَجِدَ آخَرَ  
يَسْتَمِعُ لَهُ حَتَّى يَبْدَأَ بِإِفْرَاقِ حُمُولَتِهِ النَّفْسِيَّةِ عَلَيْهِ!

هَلْ هَانَتْ عَلَيْنَا أَنْفُسُنَا لِدَرَجَةِ أَنْتَانَا نَضِيعُ أَوْقَاتِنَا، وَنُفْسِدُ لَحَظَاتِ  
سُرُورِنَا وَنَحْمِلُ أَنْفُسَنَا فَوْقَ طَاقَتِهَا؟!

مِمَّا خَفَّفَ عَلَيَّ، وَشَجَّنِي وَجَعَلَنِي أَقْدَمَ عَلَى الْاسْتِقَالَةِ مِنْ مُدِيرِ الْكُرَةِ  
الْأَرْضِيَّةِ، وَهُوَ بِالْمُنَاسَبَةِ مَنْصِبٌ لَمْ أَعَيْنَ فِيهِ، بَلْ كَانَ اخْتِيَارًا لِي!

هُوَ اعْتِرَافِي بِعَجْزِي عَنْ تَحْمِيلِ مَشَاكِلِ كُلِّ مَنْ حَوْلِي، وَعَجْزِي عَنْ حُلِّهَا!  
كُلُّ مَا أَطْلُبُهُ مِنْكَ مِنْ مَبْدَأٍ (دَفْعِ الْعَرَبَةِ ظَهْرًا لِبَطْنٍ) هُوَ أَنْ تُحَسِّنَ  
الْاخْتِيَارَ فَقَطْ، وَأَنْ تُرَتِّبَ الْوَقْتَ وَتُنَظِّمَ الْجُهْدَ لِكَيْ تُصْبِحَ أَكْثَرَ فَعَالِيَّةً  
وَأَدْوَمَ عَطَاءً، وَحَتَّى تَتَعَاطَى مَعَ بَعْضِ الْأُمُورِ كَمِهْمَةٍ مُمْتَنِعَةٍ، لَا حِمْلٍ ثَقِيلٍ!

وَأَخِيرًا، تَذَكَّرْ أَنَّكَ لَسْتَ قِيمًا عَلَى الْبَشَرِ، وَلَسْتَ الْمُسَوَّلَ عَنْ شُؤُونِهِمْ  
وَشُجُونِهِمْ، وَثِقْ أَنْ أَغْلِبَ مَنْ تَظُنُّهُ فِي هَذِهِ الدُّنْيَا تَعِيسًا، لَيْسَ تَعِيسًا  
بِالْقَدْرِ الَّذِي تَظُنُّهُ!



# مَنْبَأُ الْعَرَبِيَّةِ الْمُقْلَوِيَّةِ!

## مَعَ قَهْوَةِ الصَّبَاحِ!

خير دماغك



مِنَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي أَحْرَمْتُ عَلَيْهَا  
بِشْكَلٍ يَوْمِي، قَهْوَةُ الصَّبَاحِ، وَلَعَلَّ  
هَوَايَ يُوَافِقُ الْأَدِيبَ "مَحْمُود  
درويش" وَشَفَقَهُ بِالْقَهْوَةِ، عِنْدَمَا  
قَالَ: "الْقَهْوَةُ، لِمَنْ أَدْمَنَهَا مِثْلِي  
هِيَ مِفْتَاحُ النَّهَارِ".

وَتَحَدَّثَ عَنِ الْقَهْوَةِ وَقَالَ: "لَا  
تُشْرَبُ عَلَى عَجَلٍ! الْقَهْوَةُ أَخْتُ  
الْوَقْتِ! تُحَسِّنُ عَلَى مَهَلٍ.. عَلَى  
مَهَلٍ.. الْقَهْوَةُ صَوْتُ الْمَذَاقِ، صَوْتُ  
الرَّائِحَةِ. الْقَهْوَةُ تَأْمُلُ وَتَغْلُغِلُ فِي  
النَّفْسِ وَفِي الذُّكْرِيَّاتِ".

وَقَدْ وَصَفَهَا أَحَدُ عَشَّاقِهَا بِ"سَيِّدَةِ  
الْوَحْدَةِ، وَرَفِيقَةِ الْمَزَاجِ". وَقَالَ  
آخَرُ قَدْ قُتِنَ بِهَا: "الْقَهْوَةُ أَوَّلًا،  
وَالْهُدُوءُ ثَانِيًا.. ثُمَّ لَا شَيْءَ!".

وَأَحْسَبُ أَنَّ أَجْمَلَ وَقْتٍ لِلِاسْتِمْتَاعِ  
بِالْقَهْوَةِ يَكُونُ صَبَاحًا، شَعُورٌ  
جَمِيلٌ، وَمُتَمَّةٌ مُتَنَاهِيَةٌ وَأَنْتَ  
تَحْسِبِي فَنَجَانًا مِنَ الْقَهْوَةِ، مُعَدًّا  
بِهُدُوءٍ وَإِحْسَاسٍ عَالٍ!

وَأَمَّا الْفَقِيرُ لِعَفْوَ رَبِّهِ، فَفِي أَثْنَاءِ

اسْتَشَاقَهُ لِرَائِحَتِهَا الزَّكِيَّةِ وَارْتَشَافَهُ لِقَطَرَاتِهَا؛ اتَّخَذَ قَرَارَاتٍ يَوْمِيَّةً  
أَجْتَهَدُ فِي تَنْفِيذِهَا مَا أَمَكُنْ، وَسَأُعْطِيكُمْ بَعْضًا مِنْ قَرَارَاتِي الْيَوْمِيَّةِ:

١. أَنْ لَا أَتَحَدَّثَ كَثِيرًا، وَلَا أَفْصَحَ عَنْ كُلِّ مُخْطَطَاتِي وَمَشَارِيعِي.

٢. أَنْ لَا أَسْمَحَ لِنَفْسِي أَنْ أُحَارِبَ بِالْوَكَاةِ؛ فَلَنْ أَشَارِكَ فِي "هَاشِتَاقِ"  
مُسيءٍ، وَلَنْ أُعِيدَ رِسَالَةَ مُسِيئَةٍ!

٣. سَأَكُونُ الْيَوْمَ أَكْثَرَ هُدُوءًا وَرَوِيَّةً، وَلَا رَدَّةَ فِعْلٍ سَرِيعَةً، وَلَا قَرَارًا  
سَرِيعًا، وَلَا رَدُودًا بِانْفِعَالٍ.

٤. سَأَقْتَرِبُ أَكْثَرَ مِمَّنْ أَشْعُرُ بِخَضْرَتِهِ بِذَاتِي، لِمَنْ أَخْرُجُ مِنْ مَجْلِسِهِ  
وَأَنَا أَكْثَرُ حُبًّا لِنَفْسِي

٥. لَنْ أُبَرِّرَ لِأَحَدٍ قَرَارَاتِي الْخَاصَّةَ!

٦. مَمْلَكَتِي سَأَفْرِضُ فِيهَا قَوَانِينِي

الْخَاصَّةَ، وَلَنْ أَخْضَعَ لِسُلْطَةِ أَيِّ إِنْسَانٍ!

٧. سَأَجْتَهَدُ فِي أَنْ أَجْعَلَ كُلَّ مَنْ أَتَوَاصَلُ

مَعَهُ يَفْعِدُو أَسْعَدَ بَالًا، وَأَفْضَلَ حَالًا

بِسَبَبِي.

٨. سَأَكُلُ بَيُطَاءً وَأَشْرَبُ بِاسْتِمْتَاعٍ،

سَأَضْحَكُ كَثِيرًا، وَأَبْتَسِمُ كَثِيرًا.

٩. سَأُعْطِي وَقْتًا لِأَسْرَتِي، أَسْتَمِدُّ بِهِ

طَاقَةَ لِيَوْمِي!

١٠. لَنْ أَفْكُرَ فِي شَيْءٍ مَضَى، مَهْمَا كَانَ،

وَلَنْ أَتَحَدَّثَ عَنْهُ، وَنِظَامِي هُوَ: "يَوْمِي



يومي".١

١١. سَأَكُونُ مُسْتَعِدًّا وَقَادِرًا عَلَى تَلْقَى بَعْضَ الصَّرَبَاتِ الَّتِي لَا تُكْفُ

الليالي عَنْ كَيْلِهَا لِلْبَشَرِ مِنْ حِينَ لآخرًا

١٢. سَأَتَلَمَّسُ الْخَيْرَ فِي كُلِّ مَوْقِفٍ، وَسَأُحَسِّنُ الظَّنَّ - مَا أَمْكَنَ -

فِي مَنْ حَوْلِي.

١٣. سَأَتَعَلَّمُ مِنَ الْمَوَاقِفِ الَّتِي تَحْصُلَ لِي، وَلِغَيْرِي.

١٤. لَنْ أَرْفَعَ مِنْ تَوَقُّعَاتِي تَجَاهَ الْبَشَرِ، وَلَنْ أَرْفَعَهُمْ لِمَنْزِلَةِ الْمَلَائِكَةِ!

١٥. لَنْ أَسْمَحَ لِأَحَدٍ أَنْ يُعَامِلَنِي بِعِزَاجٍ مُتَقَلِّبٍ، إِمَّا مُعَامَلَةً تَلِيقُ بِي،

أَوْ أَدْعُهُ لِمَنْ يَلِيقُ بِهِ!

تلك بعض قراراتي اليوم، والتي أعقد العزم عليها بشكل يومي،

وكوني أضعها في الاعتبار وأرفعها للعقل الواعي؛ فهذا يُعتبر فتحاً

ونصراً، فحضور الفكرة في العقل الواعي سيجعلها قابلة للتطبيق؛

ومن ثمَّ للتطبع بها، ويكفي لو طبقت من كل قرار ما نسبته (٢٠٪).

# مَعَ قَهْوَةِ الصَّبَاحِ! اتَّخَذْتُ قَرَارَاتِي!



أَنْ لَا أَتَحَدَّثَ كَثِيرًا، وَلَا  
أُفْصِحَ عَنْ كُلِّ مَخْطَطَاتِي



أَنْ لَا أَسْمَحَ لِنَفْسِي أَنْ  
أُحَارِبَ بِالْوَكَالَةِ



سَأَكُونُ الْيَوْمَ أَكْثَرَ هَدوءًا  
وَرَويَّةً، وَلَا رَدَّةَ فِعْلٍ سَرِيعَةً



سَأَقْتَرِبُ أَكْثَرَ مِمَّنْ أَشْعُرُ  
بِخَضْرَتِهِ بِذَاتِي



لَنْ أَبْرِّرَ لِأَحَدٍ قَرَارَاتِي  
الْخَاصَّةَ!



مَمْلَكَتِي سَأَفْرِضُ فِيهَا  
قَوَانِينِي الْخَاصَّةَ



سَأُخَلِّعُ كُلَّ مَنْ أَتَوَاصَلُ  
مَعَهُ يَغْدُو أَسْعَدَ بَالًا



سَأَكُلُ بَبْطَاءَ وَأَشْرَبُ  
بِاسْتِمْتَاعٍ،



سَأَعْطِي وَقْتًا لِأَسْرَتِي،  
أَسْتَمِدُّ بِهِ طَاقَةَ لِيَوْمِي!



لَنْ أَفْكَرَ فِي شَيْءٍ مُضَى،  
فَهَمَا كَانَ وَلَنْ أَتَحَدَّثَ عَنْهُ



سَأَكُونُ مُسْتَعْجِدًا وَقَادِرًا  
عَلَى تَلْقِي بَعْضِ الصَّرَبَاتِ



سَأَتَلَمَّسُ الْخَيْرَ فِي كُلِّ  
مَوْقِفٍ، وَسَأُحْسِنُ الظَّنَّ



سَأَتَعَلَّمُ مِنَ الْمَوَاقِفِ  
الَّتِي تَخْصِلُ لِي، وَلِغَيْرِي.



لَنْ أَرْفَعُ مِنْ تَوْقُعَاتِي تَجَاهَ  
الْبَشَرِ



لَنْ أَسْمَحَ لِأَحَدٍ أَنْ  
يَعَامِلَنِي بِمَزَاجٍ مُتَقَلِّبٍ

## هَذَا مَا تَرِيدُهُ الْحَيَاةُ!

خبر دماغك

فِي إِحْدَى الْإِجَازَاتِ قَرَّرْتُ أَنْ  
أُزُورَ أَرْبَعَ دُولٍ أوروپِيَّةٍ خِلَالَ ١٠  
أَيَّامٍ؛ ظَانًّا أَنَّ هَذَا أَدْعَى لاسْتِمْتَاعٍ  
أَشَدٍّ، وَسَافَرْتُ وَالْأَشْوَاقُ تَسْبِقُنِي،  
وَفِعْلًا تَمَّ زِيَارَةُ الدُّوَلِ الْأَرْبَعِ.

وَلَكِنَّا مَاذَا عَنِ الْمَتْعَةِ الَّتِي كُنْتُ  
أُظُنُّ أَنَّي سَأَصِلُ إِلَيْهَا؟

كَانَتْ رِحْلَةً جَدًّا مُتْعِبَةً بَيْنَ مَطَارٍ  
وَمَطَارٍ، وَإِجْرَاءَاتِ دُخُولٍ وَخُرُوجٍ  
مِنَ الْفَنَاقِ،

إِنْهَآكٌ شَدِيدٌ وَغِيَابٌ تَامٌ لِلْمَتْعَةِ !

وَبَعْدَهَا قَرَّرْتُ أَلَّا أَتَقَلَّ فَتْرَةً بَقَائِي  
فِي أَيِّ دَوْلَةٍ مُسْتَقْبَلًا عَنْ أُسْبُوعٍ !

وَكَانَتْ فِكْرَةٌ صَائِبَةً، حَيْثُ  
الاسْتِقْرَارُ النَّفْسِيُّ، وَمَعْرِفَةُ  
الْمَكَانِ، وَعَقْدُ أَلْفَةٍ مَعَ الْبَيْتَةِ !

وَمِثْلُ هَذَا يَنْسَحِبُ عَلَى الْقَنَوَاتِ  
الْفَضَائِيَّةِ؛ فَفِي زَمَنٍ مَضَى  
اكتَشَفْتُ أَنَّي أَهْدُرُ سَاعَةً، فَقَطُّ  
عَلَى التَّنَقُّلِ بَيْنَ الْقَنَوَاتِ، فَكُنْتُ  
أَجْهَدُ عَقْلِي وَأَصَابِعِي، وَأُضَيِّعُ

وَفَتِي، وَأَحْسَبُ أَنَّ أَمْرًا عَلَى أَكْثَرِ مِنْ ٥٠٠ قَنَاقَةٍ دُونَ لَحْظَةٍ اسْتِمْتَاعٍ أَوْ  
فَائِدَةٍ!

وَحَالَةٌ ثَالِثَةٌ: فَقَدْ كُتِبَ أَصْطَحِبْ مَعِيَ خِلَالَ السَّفَرِ أَكْثَرَ مِنْ عَشْرَةِ كُتُبٍ،  
وَأَكْتَشَفْتُ فِي نَهَايَةِ الرِّحْلَةِ أَنِّي مَا أَتَمَمْتُ وَاحِدًا مِنْهَا، وَلَا اجْتَنَيْتُ فَائِدَةً  
تُذَكِّرُنِي فَقَدْ كَانَ الْخَطَأُ فِي كَثْرَةِ الْكُتُبِ، ثُمَّ بَعْدَهَا لَمْ أَعُدْ أَصْطَحِبْ مَعِيَ  
إِلَّا كِتَابَيْنِ، وَكُنْتُ أَعُودُ بِاسْتِمْتَاعٍ وَفَائِدَةٍ كَبِيرَيْنِ!

وَالْقَاعِدَةُ هُنَا: إِنْ أَرَدْتَ الْحَصُولَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ فَلَنْ تَحْصُلَ عَلَى شَيْءٍ،  
وَمَنْ يُطَارِدُ أَرْبَعِينَ فَسَيَفْقِدُهُمَا كِلَيْهِمَا!

مِنَ الْبَدِيهِ أَنْكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ تَذَوُّقَ كُلِّ مَا فِي الْبُوفِيهِ مِنْ طَعَامٍ؛ لِذَا عَلَيْكَ  
بِالْتَّرْكِيزِ عَلَى مَا تَشْتَهِي حَتَّى تَتَذَوَّقَ وَتَسْتَمْتَعَ!

قَدِيمًا، كَتَبَ الرُّومَانُ مَثَلًا مِنْ كَلِمَتَيْنِ  
(caros diem) وَتَعْنِي: "اسْتَمْتَعَ  
بِيَوْمِكَ، وَاسْتَخْلَصَ مِنْهُ أَكْثَرَ مَا  
تَسْتَطِيعُ".

وَأَنَا أَقُولُ لَكَ: لَا تَشْتَغِلْ؛ فَجَهْدُكَ  
مَحْدُودٌ وَوَقْتُكَ مَحْدُودٌ، خُذْ مِنَ الشَّيْءِ  
أَقْصَى مَا يُمْكِنُ وَهُنَا!

وَقَرَأْتُ ذَاتَ يَوْمٍ لِأَحَدِ الْكُتَّابِ تَشْبِيهًا  
جَمِيلًا لِلْحَيَاةِ؛ عِنْدَمَا شَبَّهَهَا بِالنَّهْرِ  
الَّذِي لَا يُمْكِنُنَا بِحَالٍ أَنْ نَتَذَوَّقَ مِنْ كُلِّ  
أَطْرَافِهِ، وَكَذَلِكَ الْحَيَاةُ وَمَا فِيهَا مِنْ  
أَمَاكِنَ وَمَعَارِفَ وَبَشَرٍ هِيَ كَمَا النَّهْرُ،



لَنْ يَسْتَطِيعَ بَشَرٌ مَهْمَا عَظُمَتْ قُدْرَتُهُ وَكَبُرَتْ مَوَاهِبُهُ أَنْ يُدْرِكَ كُلَّ مَا فِي الْحَيَاةِ، أَوْ يُقِنَّ كُلَّ الْحَرْفِ، أَوْ أَنْ يُجِدَ كُلَّ الْأَلْعَابِ، أَوْ أَنْ يُقِنَّ كُلَّ اللُّغَاتِ!

وَمِثْلُهَا اللَّحْظَاتُ السَّعِيدَةُ وَالْمَشَاهِدُ الْجَمِيلَةُ، لَنْ تَأْخُذَ حَقَّكَ مِنْهَا وَأَنْتَ مُسْتَتِ الدَّهْنَ؛ لِذَا قَيِّدْهَا بِالْتَّرْكِيزِ النَّامِ!

فِي مَشْهَدٍ أَخَذَ فِي أَحَدِ الْأَفْلَامِ الْجَمِيلَةِ، كَانَ الْبَطْلُ يَرْكُضُ بِسُرْعَةٍ فِي طَرِيقٍ عَامِرٍ بِالْمَقَاهِي وَالْحَدَائِقِ وَالْبَشَرِ، كَانَ يَرْكُضُ لِيَسْبِقَ الْجَمِيعَ، وَلِلْأَسَفِ! إِنَّهُ بِهَذَا الرُّكُضِ تَأَخَّرَتْ رَوْحُهُ كَثِيرًا، وَهَذَا يَعْنِي الْخَسَارَةَ الْبَالِغَةَ!

إِنَّ السَّعَادَةَ تَحْتَاجُ مِنْكَ لِمَهَارَةِ التَّرْكِيزِ عَلَى اللَّحْظَةِ وَالِاسْتِمْتَاعِ بِمَا هُوَ تَحْتَ الْيَدِ، فَكُلُّ ثَانِيَةٍ فِي حَيَاتِكَ هِيَ مَنْحَةٌ إِلَهِيَّةٌ تَمْسُكُ بِهَا، وَقُدْرَتُهَا، وَخُذْ حَقَّكَ مِنْهَا، دَعْ الْمَاضِيَ الْبَائِدَ وَوَدِّعْهُ وَدَاعًا أَبَدِيًّا، وَاتْرِكِ الْمُسْتَقْبَلَ وَمَخَافَهُ؛ فَأَمْرُهُ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ!

كُنْ كَمَنْ يَخْضَعُ لِمَوْجَاتِ الْبَحْرِ الْمُنْعَشَةِ تَرْفَعُهُ وَتُخَفِّضُهُ بِخَنَانٍ، لَا تَشْغَلُ بِالْكَ، وَلَا تُعَكِّرُ مَزَاجَكَ فِي لَحْظَاتِ السُّرُورِ، بَلْ اغْنَمْ مِنْهَا الْمُنْعَةَ وَلَا تُفْسِدْهَا بِاسْتِدْعَاءِ أَحْدَاثٍ مَاضِيَةٍ أَوْ مَخَافِ مَسْتَقْبَلِيَّةٍ، أَوْ مَشَاكِلِ حَالِيَةٍ!

أَيُّهَا السَّابِغُ فِي نَهْرِ الْحَيَاةِ، اشْرَبْ مِنْهُ قَطْرَةً قَطْرَةً، وَدَاعِبْ مَا حَوْلَكَ مِنْ قَطَرَاتٍ بِحُبٍّ، وَلَا تَمُدَّ الْعَيْنَ إِلَى ذَلِكَ الْمَاءِ الْبَعِيدِ!

وَتَأَكَّدُ أَنَّهُ لَيْسَ بِمَقْدُورِكَ امْتِلَاكُ كُلِّ قَوَاعِ الْبَحْرِ. وَكَذَلِكَ؛ فَإِنَّ تِلْكَ الْقَوَاعِ لَنْ تَبْدُو جَمِيلَةً إِلَّا عِنْدَمَا تَكُونُ قَلِيلَةً الْعَدَدِ!

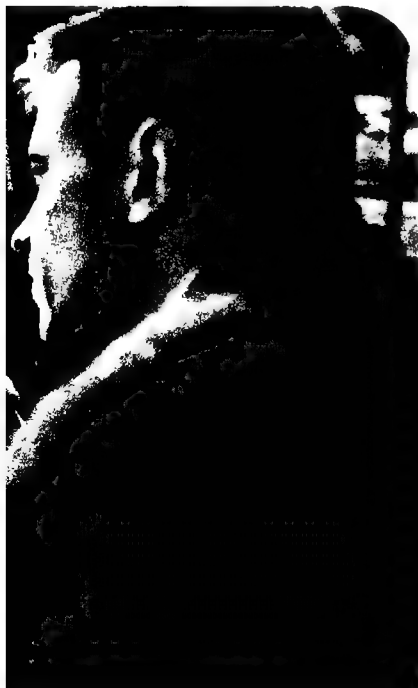
بِاخْتِصَارٍ، هَذَا مَا تُرِيدُهُ الْحَيَاةُ!



مدينة واحدة  
تكفي!

## نُقْطَةُ التَّضْعِيدِ!

كَبِيرُ دِمَاغِكَ



مِنْ الْمَلَاخِظِ أَنْ كَثِيرًا مِنْ  
الْحَوَارَاتِ الْحَادَّةِ - خُصُوصًا  
الرَّوْجِيَّةِ - تَنْتَهِي بِنَهَايَاتٍ مُوجِعَةٍ،  
رُغْمَ أَنَّهَا غَالِبًا مَا تَبْدَأُ سَلْسَلَةً،  
وَعِبَارَةً عَنِ اخْتِلَافِ بَسِيطٍ فِي  
وَجْهَاتِ النَّظَرِ، وَهِيَ فِي الْجُمْلَةِ  
أُمُورٌ لَا تَسْتَوْجِبُ الْإِنْفِعَالَ أَوْ  
الْخُرُوجَ عَنِ الطُّورِ، أَوْ الْقَطِيعَةَ أَوْ  
الْإِعْتِدَاءَ أَوْ حَتَّى الْكَدْرَ!

لَكِنْ! مَا الَّذِي يَحْدُثُ فِي مِثْلِ  
هَذِهِ الْحَوَارَاتِ، وَالَّذِي يَغِيبُ عَنِ  
الكثير؟

إِنَّهُ مَا يُسَمَّى بِـ "نُقْطَةِ التَّضْعِيدِ"،  
وَالَّتِي لَا يَنْتَبِهَ لَهَا الزَّوْجَانِ، أَوْ  
الْمُتَحَاوِرَانِ!

فَمَاذَا تَعْنِي "نُقْطَةُ التَّضْعِيدِ"؟

هِيَ بِاخْتِصَارٍ نُقْطَةٌ تَتَصَاعَدُ فِيهَا  
حِدَّةُ النِّقَاشِ بِشَكْلِ قَوِيٍّ جَدًّا! وَمَعَ  
الْوَقْتِ يَبْدَأُ الْعَقْلُ الْمَاطِفِيُّ تَوَلِّيَ  
زِمَامِ الْأُمُورِ، وَالْإِشْكَالِيَّةِ إِنْ لَمْ  
يَنْتَبِهْ لِهَذِهِ النُّقْطَةِ مِنَ الطَّرَفَيْنِ،  
أَوْ مِنْ أَحَدِهِمَا؛ فَالنتائجُ كارِثِيَّةٌ.

فَأَسْرَ تَهْدَمَتْ، وَأَزْوَاجُ أَزْهَقَتْ، وَصَدَاقَاتُ دُمِّرَتْ، كَانَ بِالْإِمْكَانِ السَّيْطَرَةُ  
عَلَى الْمَشْهَدِ، فَقَطَّ بِالْوَعْيِ بِنُقْطَةِ التَّصْعِيدِ!

ضَعَّ نُقْطَةَ آخِرِ السَّطْرِ عِنْدَ اقْتِرَابِ نُقْطَةِ التَّصْعِيدِ، وَلَا تَتَقَدَّمُ خُطْوَةً وَلَا  
تَتَوَغَّلُ شِبْرًا وَقُلْ: حَسْبُنَا مِنَ الْبَلَاءِ مَا نَحْنُ فِيهِ! وَلَسْنَا بِحَاجَةٍ لِلْمَزِيدِ  
مِنَ الْمَشَاكِلِ وَالْخِلَافِ وَالصَّدَامَاتِ!

وَالْاِحْتِكَاءُ الَّذِي يَبْدَأُ بِشَرَارَةِ سُرْعَانٍ مَا يَلْتَهَبُ لِیُصْبَحَ حَرِيقًا كَبِيرًا،  
وَلَرَّيْمًا انْتَهَى الْمَطَافُ بِهِ لِيَكُونَ جَعِيمًا حَارِقًا!

وَمَنْ يَرْصُدُ نُقْطَةَ التَّصْعِيدِ، وَيُحَاوِلُ كِتَبَتَهَا؛ لَاشْكُ فِي أَنَّهُ شَخْصٌ  
مُتَمَاسِكٌ وَلَدَيْهِ ثَبَاتٌ نَفْسِيٌّ، وَيَمْلِكُ حِكْمَةً وَفَهْمًا وَيَحْسِبُ مَالَاتِ الْأُمُورِ،  
وَلَا يَعِيشُ أَسِيرَ انْفِعَالَاتِهِ، هُمُّهُ فَقَطَّ إِشْبَاعَ اللَّحْظَةِ! فَالْوَعْيُ بِنُقْطَةِ  
التَّصْعِيدِ دِلَالَةٌ وَاضِحَةٌ عَلَى ذِكَاةِ  
عَاطِفِي.

إِنَّ الْمَشْكَالَاتِ إِذَا صُعِدَتْ، فَغَالِبًا أَنَّنَا  
سَنُبَالِغُ فِي رَدِّهِ الْفَعْلِ، وَالْمَقْلَاءُ يُدْرِكُونَ  
أَنْ خَيْرَ طَرِيقَةٍ لِمَنْعِ تَقَاظُمِ الشَّرِّ يَكْمُنُ  
فِي امْتِنَاعِهِمْ عَنِ الْمَشَارَكَةِ فِي التَّصْعِيدِ  
وَالِانْتِبَاهِ إِذَا مَا قَامَ أَحَدُهُمْ بِإِشْعَالِ نَارٍ  
بِمُحَاوَلَةِ إِطْفَئِئِهَا؛ فَالْحَرِيقُ فِي بَدَايَتِهَا  
سَهْلُ السَّيْطَرَةِ عَلَيْهَا!

وَدُونِكَ الْأَلْيَةُ الْمَجْرِبَةُ لِلْسَّيْطَرَةِ عَلَى  
نُقْطَةِ التَّصْعِيدِ وَكَبَجِ جَمَاحِهَا:



١- الْيَقِظَةُ وَالْإِنْتِبَاهُ لِمَشَاعِرِكَ وَمَشَاعِرٍ مِّنْ أَمَامِكَ.

٢- أَفْضَلُ رَدَّةٍ فَعَلٌ لِّمُثِيرِي الْمَتَاعِبِ هُوَ أَحْيَانًا بِتَجَاهُلٍ بَعْضُ كَلِمَاتِهِمْ؛  
فَأَكْثَرُ مَا يُعْطَلُ طَبَعَ الْآخَرِينَ الْمَتَفَجِّرَ هُوَ التَّعَامُلُ بِلَا مَبَالَاةٍ  
كَامِلَةٍ.

٣- خَفَضَ مِنْ مُسْتَوَى الصَّوْتِ، فَحِدَّةُ الصَّوْتِ لَا شَكَّ سَبَبٌ فِي  
تَصْعِيدِ الْأُمُورِ.

٤- أَوْجَدَ قَاسِمًا مُشْتَرَكًا بَيْنَكُمَا، وَأَشْرَ إِلَيْهِ بِقَوْلِكَ: أَتَقِفُ مَعَكَ  
تَمَامًا.

٥- انْتَبَهَ لِلْمَلَامِحِ وَجْهَكَ؛ فَالْإِبْتِسَامَةُ كَفِيلَةٌ بِتَخْفِيفِ حِدَّةِ أَيِّ نِزَاعٍ.

٦- خَاطَبَ مُحَاوِرَكَ بِكَلِمَاتٍ مِّنْ قَبِيلِ (يَا حَبِيبِي، يَا صَدِيقِي، يَا  
عَزِيزِي).

كُلُّ هَذِهِ الْخُطُوبَاتِ كَفِيلَةٌ بِنَزْعِ الْفَتِيلِ وَالسَّيْطَرَةِ عَلَى الْمَشَاهِدِ، وَثِقَ أَنَّ  
الْعِظْمَةَ وَالْبَطُولَةَ لَيْسَتْ لِمَنْ يُطْلَقُ لِنَفْسِهِ الْعَنَانُ فِي أَنْ يَنْفَعَلَ وَيُثَوِّرَ  
وَيُشْعَلَ الْحَرَائِقَ، بَلْ إِنَّهَا لِمَنْ يَعِي بِالْحَالِ وَيُمْسِكُ بِزِمَامِ الْأُمُورِ؛ فَكُنْ  
دَائِمًا هَذَا الشَّخْصَ!

نُقْطَةُ  
التَّضْعِيدِ!

# ذُوقِيَاتِ إِدَارَةِ الْخِلَافِ مَعَ الشَّرِيكِ

كثير دماغك



١- عِنْدَمَا يَشْتَدُّ أَيُّ نِقَاشٍ  
بَيْنَكَ وَبَيْنَ الشَّرِيكِ، حَاولِ  
التَّرْكِيزَ عَلَى هَدَفِكَ، لَا  
مَشَاعِرَكَ، فَإِنْ شَعُرْتَ  
بِالْغَضَبِ، فَتَذَكَّرِ أَنَّ  
الْغَضَبَ لَنْ يَحُلَّ مُشْكِلاتَكَ،  
بَلْ إِنَّ التَّرْكِيزَ عَلَى الْهَدَفِ  
يَحْتَاجُ إِلَى الْهُدُوءِ، وَهَكَذَا  
سَتَجِدُ كَيْفَ أَنَّ التَّرْكِيزَ  
عَلَى الْهَدَفِ يُزِيلُ عَنْ  
أَعْصَابِكَ الضُّغْطَ،  
وَيُكْسِبُكَ قُوَّةً لِتَحْمِلَ  
الضُّيْقَ.

٢- إِذَا لَاحَظْتَ أَنَّ الشَّرِيكَ  
يُحَاولُ تَصْعِيدَ الْمَشْكِلةِ،  
وَأَنَّهُ لَا يَلْتَزِمُ بِالسُّلُوكِ  
الْجَيِّدِ أَثْنَاءَ النِّقَاشِ،  
فَحَاولِ تَهْدِئَتَهُ بِنَظَرَةٍ أَوْ  
تَرْبِيبٍ، وَتِمَكِّنْكَ إِرْجَاءَ  
الْحَدِيثِ إِلَى وَقْتٍ آخَرَ.

٣- عِنْدَمَا تَغْضَبُ، التَّزِمِ  
الصَّمْتَ تَمَامًا، وَعَبِّرْ عَنْ  
غَضَبِكَ بِعَيْنَيْنِ عَاتِبَتَيْنِ،

ثُمَّ ارْحَلْ مِنَ الْمَكَانِ، وَلَا تَقْمُوهُ بِكَلِمَاتٍ تُسِيءُ إِلَى عِلَاقَتِكُمَا.

٤- اجْعَلْ دَائِمًا صَوْتَكَ هَادِئًا وَمُنْخَفِضًا؛ فَالصَّوْتُ الْعَالِي ضِدُّ الدُّوْقِ وَالْآدَابِ الْمَفْتَرَضِ التَّحَلِّي بِهِمَا.

٥- حَاولِ الْحَدَّ مِنَ الْعِبَارَاتِ الَّتِي تَنْتَقِدُ الشَّخْصَ وَالْعَادَاتِ.

٦- اسْتَرْخِ لِمُدَّةِ ٢٠ دَقِيقَةً؛ حَتَّى تَهْدَأَ.

٧- إِذَا تَصَدَّرَتْ لِلإِصْلَاحِ بَيْنَ زَوْجَيْنِ، فَلَا تَتَحَيَّزْ لِأَحَدِهِمَا؛ فَقَدْ يُبَيِّرُ هَذَا عَلَيْكَ عَدَاوَةً أَحَدَهُمَا فِي وَقْتٍ سَتُؤَوِّلُ فِيهِ الْخِلَافَاتُ بَيْنَهُمَا إِلَى زَوَالٍ، وَلَا يَبْقَى إِلَّا الْعِدَاءُ ضِدَّكَ، إِذَا تَدَخَّلْتَ فَتَدْخُلِ لِلصُّلْحِ.

٨- تَقْصُ قَوَاعِدُ (الْإِتِيكِيَتِ) عِنْدَ حُدُوثِ خِلَافٍ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ: عَلَى عَدَمِ النَّبَشِ فِي الْمَاضِي، وَاسْتِعَادَةِ الْخِلَافَاتِ الْقَدِيمَةِ وَذِكْرَهَا؛ لِأَنَّ هَذَا الْأَسْلُوبَ يَنْتَاهِي مَعَ التَّسَامُحِ، وَيُعَدُّ السَّبَبَ الرَّئِيسَ لِإِثْمَالِ الْمَشْكَلاتِ وَتَضْخِيمِهَا، فَضْلًا عَنْ أَنَّهُ يُسْهِمُ فِي تَوْسِيعِ الْفَجَوَاتِ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ.

٩- مِنَ الْمُؤْلَمِ أَنَّ يَكُونُ خِلَافُ الْأَزْوَاجِ عَلَى مَرَأَى وَمَسْمَعٍ مِنَ الْإِبْنَاءِ أَوْ الْأَقْرَبَاءِ أَوْ الْعَامِلِينَ فِي الْمَنْزِلِ.

١٠- الْمَشَاكِلُ الزَّوْجِيَّةُ شَيْءٌ طَبِيعِيٌّ يَتَخَلَّلُ أَيَّ عِلَاقَةٍ زَوْجِيَّةٍ، مَهْمَا كَانَتْ سَعِيدَةً، لَكِنَّ الْخِلَافَاتِ الزَّوْجِيَّةَ تَخْتَلِفُ مِنْ حَيْثُ عُمُقُهَا وَطَرِيقَةُ التَّعَامُلِ مَعَهَا،



بَحِيثٌ إِنْ بَعْضُهَا مُمَكِّنٌ أَنْ يُحَلَّ بِشَكْلٍ سَرِيعٍ، وَدُونَ أَيِّ تَبَعَاتٍ،  
يَبْنَمَا إِذَا ضُخِّمَتِ الْمَشْكَلَةُ، فَإِنَّهَا قَدْ تَتَّصَعَّدُ، بِبَحِيثٍ تُصْبِحُ  
عَصِيَّةً عَلَى الْحَلِّ.

١١- تَحْدِيدُ الْمَشْكَلَةِ، وَإِخْبَارُ الشَّرِيكِ عَنِ السَّبَبِ الَّذِي يُضَايِقُكَ،  
وَعَنْ حَقِيقَةِ شُعُورِكَ؛ وَمِنْ ثَمَّ الْعَمَلُ عَلَى إِيجَادِ حَلٍّ عَلَى أَسَاسِ  
إِرْضَاءِ الطَّرَفَيْنِ.

١٢- تَنَازُلُ أَيِّ مِنْكُمَا لِلْآخِرِ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، لَا يُعَدُّ خَسَارَةً، بَلْ  
هُوَ مَكْسَبٌ يُقَوِّي الْعِلَاقَةَ بَيْنَ الزَّوْجَيْنِ، حَيْثُ إِنْ الطَّرْفُ الَّذِي  
تَنَازَلَ سَيَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنْ نَفْسِهِ؛ لِكَوْنِهِ بِذَلِكَ جُهْدًا إِضَافِيًّا لِإِنْقَازِ  
الْعِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ، وَتَجَاوُزِ الْأَزْمَةِ. أَمَّا الطَّرْفُ الْآخَرُ فَسَيَشْعُرُ أَنَّ  
الشَّخْصَ الْمَقَابِلَ عَلَى اسْتِعْدَادٍ أَنْ يُضَحِّيَ؛ مِمَّا يَجْعَلُهُ يَقْدِرُ  
الشَّرِيكَ، وَيُقْبَلُ هُوَ نَفْسُهُ عَلَى تَقْدِيمِ بَعْضِ التَّنَازُلَاتِ لِلِاسْتِمْرَارِ  
فِي الْعِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ.

١٣- أَفْضَلُ طَرِيقَةٍ لِحَلِّ أَيِّ مُشْكَلَةٍ هُوَ التَّرْكِيزُ عَلَيْهَا، وَعَدَمُ التَّشَعُّبِ  
إِلَى قِضَايَا أُخْرَى؛ إِذْ إِنْ ذَلِكَ سَيُعَقِّدُ الْمَوْضُوعَ، وَيُؤَدِّي إِلَى تَرَدِّي  
الْمَوْقِفِ، دُونَ التَّوَصُّلِ لِأَيِّ حَلٍّ.

١٤- اخْتَرِ الْمَكَانَ الْمُنَاسِبَ، وَالْوَقْتَ الْمُنَاسِبَ لِفَتْحِ الْمَوْضُوعِ، هُنَاكَ  
دَائِمًا تَوْقِيتٌ جَيِّدٌ لِلْحَدِيثِ، بِحَيْثُ يَكُونُ مُتَمَرًّا وَذَا نَتَاجِجٍ إِبْجَائِيَّةٍ،  
لِذَلِكَ بِمَجَرَّدِ حَدُوثِ مُشْكَلَةٍ، عَلَيْكَ أَنْ تَتَكَلَّمَ مَعَ الشَّرِيكِ عَنْهَا  
بِأَسْرَعِ وَقْتٍ، وَلَا تَتَرَكْ أَمْرَ حُلِّهَا لِلزَّمَنِ، ثُمَّ قُمْ بِالتَّأَكُّدِ مِنْ  
تَخْصِيسِ الْوَقْتِ الْكَافِ لِمُنَاقَشَةِ الْمَشْكَلَةِ بَعْمَقٍ، وَذَلِكَ لِلتَّوَصُّلِ  
إِلَى حَلِّ جَذْرِيٍّ، بِحَيْثُ لَا تَعْمُدُ هَذِهِ الْمَشْكَلَةُ لِلظُّهُورِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ.



١٥- الاعتذار لا يَنْقِصُ مِنْ كَرَامَةِ أَيِّ مِنْكُمَا، كَمَا أَنَّهُ يُشْعِرُ الطَّرْفَ  
الْآخَرَ أَنَّهُ بِالْإِمْكَانِ تَجَاوَزَ الْمَشَاكِلَ. لَيْسَ هُنَاكَ أَيُّ مَانِعٍ أَنْ يَعْتَرِفَ  
الْإِنْسَانُ بِخَطئِهِ، بَلْ إِنَّ عُلَمَاءَ الْجَمْعِ يَعُدُّونَ هَذِهِ الْخُطْوَةَ بَدَايَةَ  
لِلتَّحَوُّلِ إِلَى السُّلُوكِ الْإِيجَابِيِّ، وَمِنْ مُؤَشِّرَاتِ النِّجَاحِ لَأَيِّ عِلَاقَةٍ  
صِحِّيَّةٍ بَيْنَ الزُّوْجَيْنِ.

١٦- حَاولْ أَنْ تَكُونَ الْخِلَافَاتُ - مَهْمَا صَغُرَتْ - مَحْصُورَةً بَيْنَكَ وَبَيْنَ  
شَرِيكَكَ، وَلَا تُخْرَجْ مِنَ الْبَيْتِ.



# حياة النصف\*

خبر دماغك

لَا تُجَالِسْ أَنْصَافَ الْعُشَاقِ، وَلَا  
تُصَادِقْ أَنْصَافَ الْأَصْدِقَاءِ، لَا  
تَقْرَأْ لَأَنْصَافِ الْمُؤْهَبِينَ، لَا تَعِشْ  
نِصْفَ حَيَاةٍ، وَلَا تَمُتْ نِصْفَ مَوْتٍ،  
لَا تَخْتَرِ نِصْفَ حُلٍّ، وَلَا تَقَفَّ فِي  
مُنْتَصَفِ الْحَقِيقَةِ، لَا تَحْلَمْ نِصْفَ  
حُلْمٍ، وَلَا تَتَلَقَّ بِنِصْفِ أَمَلٍ، إِذَا  
صَمَمْتُ.. فَاصْمُتْ حَتَّى النِّهَايَةِ،  
وَإِذَا تَكَلَّمْتُ.. فَتَكَلَّمْ حَتَّى النِّهَايَةِ،  
لَا تَصْمُتْ كَيْ تَتَكَلَّمَ، وَلَا تَتَكَلَّمَ كَيْ  
تَصْمُتَ.

إِذَا رَضِيتَ فَعَبِّرْ عَنِ رِضَاكَ،  
لَا تَصْطَلِحْ نِصْفَ رِضَا، وَإِذَا  
رَفَضْتَ.. فَعَبِّرْ عَنِ رَفْضِكَ؛ لِأَنَّ  
نِصْفَ الرِّفْضِ قَبُولٌ.. النَّصْفُ  
هُوَ حَيَاةٌ لَمْ تَعِشْهَا، وَهُوَ كَلِمَةٌ لَمْ  
تَقُلْهَا، وَهُوَ ابْتِسَامَةٌ أَجَلْتَهَا، وَهُوَ  
حُبٌّ لَمْ تَصِلْ إِلَيْهِ، وَهُوَ صَدَاقَةٌ لَمْ  
تَعْرِفْهَا.. النَّصْفُ هُوَ مَا يَجْعَلُكَ  
غَرِيبًا عَنِ أَقْرَبِ النَّاسِ إِلَيْكَ، وَهُوَ  
مَا يَجْعَلُ أَقْرَبِ النَّاسِ إِلَيْكَ غُرَبَاءَ  
عَنْكَ، النَّصْفُ هُوَ أَنْ تَصِلَ وَأَنْ



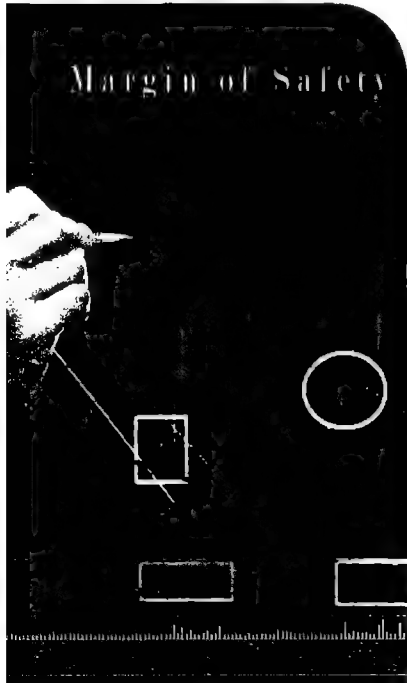
لَا تَصِلْ، أَنْ تَعْمَلَ وَأَنْ لَا تَعْمَلَ، أَنْ تَغِيبَ وَأَنْ تَحْضُرَ.. النِّصْفُ هُوَ أَنْتَ،  
عِنْدَمَا لَا تَكُونُ أَنْتَ.. لِأَنَّكَ لَمْ تَعْرِفْ مَنْ أَنْتَ. النِّصْفُ هُوَ أَنْ لَا تَعْرِفَ  
مَنْ أَنْتَ.. وَمَنْ تُحِبُّ لَيْسَ نِصْفَكَ الْآخَرَ.. هُوَ أَنْتَ فِي مَكَانٍ آخَرَ فِي  
الْوَقْتِ نَفْسِهِ!..

نِصْفُ شَرِبَةٍ لَنْ تَرَوْيَ ظَمَأَكَ، وَنِصْفُ وَجِبَةٍ لَنْ تُشَبِّعَ جَوْعَكَ، نِصْفُ  
طَرِيقٍ لَنْ يُوَصِّلَكَ إِلَى أَيِّ مَكَانٍ، وَنِصْفُ فِكْرَةٍ لَنْ تُعْطِيَكَ لَكَ نَتِيجَةً..  
النِّصْفُ هُوَ لَحْظَةٌ عَجَزِكَ وَأَنْتَ لَسْتَ بِعَاجِزٍ.. لِأَنَّكَ لَسْتَ نِصْفَ إِنْسَانٍ.  
أَنْتَ إِنْسَانٌ.. وَجِدْتَ كَيْ تَعِيشَ الْحَيَاةَ، وَلَيْسَ كَيْ تَعِيشَ نِصْفَ حَيَاةٍ!



# هامش الآمان

كنر دماغك



فِي الشَّهْرِ الثَّامِنِ مِنْ عَامِ ٢٠٠٥  
ضَرَبَ إعْصَارُ "كاترينا" المَدْمَرُ  
مَدِينَةَ (نيو أورليانز) وَهُوَ أَكْثَرُ  
الأعاصير شَراسةً، وَالْأَكْبَرُ  
ضَرَرًا مِنْ كُلِّ الأعاصير المَدَارِيَةِ  
فِي المِيطِ الأَطْلَسِيِّ، وَهُوَ كَذَلِكَ  
الْأَكْثَرُ تَكْلَفَةً، بَلْ وَيَعُدُّ أَحَدَ أَعْنَفِ  
خَمْسَةِ أعاصيرِ فِي تَارِيخِ الْوِلَايَاتِ  
الْمِتَّحِدَةِ الْأَمْرِيكِيَّةِ.

وَمِمَّا تَسَبَّبَ فِي انْهِيَارِ السُّدُودِ  
وَالْجُسُورِ، وَتَضَاعُفِ الخَسَائِرِ،  
ذَلِكَ الخَطَأُ الَّذِي وَقَعَ فِيهِ  
المُهَنْدِسُونَ، حَيْثُ إِنَّ بِنَاءَ السُّدُودِ  
وَالْجُدْرَانِ الْعَائِمَةِ لَمْ يَتِمَّ وَفَقَ  
(هامش الآمان) وَهُوَ مُصْطَلَحُ  
هَنْدَسِيٍّ مُسْتَعْدَمٍ لَوْصِفِ قُدْرَةِ  
النِّظَامِ عَلَى تَحْمِلِ أَحْمَالٍ تَفُوقُ  
التَّوَقُّعَاتِ!

فَعِنْدَمَا يُبْنَى جِسْرٌ لِعُبُورِ  
الشَّاحِنَاتِ، فَلَا يُكْتَفَى بِالْحَدِّ  
الْأَقْصَى لِحُمُولَةِ الشَّاحِنَةِ (٣٦  
طَنًا) فَأَيُّ مُهَنْدِسٍ خَبِيرٍ يَقُومُ  
بِبِنَاءِ جِسْرِ سَيْرَاعِي عَوَامِلِ

الأمان والسلامة التي تتحمل المركبات بأنواعها، وأكثر من وزنها بكثير فلا يكفي أن يجعل تحمل الجسر (٢٧ طناً) فقط ليكون آمناً بل يجب على المهندس تصميم الجسر للتعامل مع خمسة أضعاف الوزن المتوقع. قدرة تحمل تصل إلى (١٨٠ طناً) تعد قدرة إضافية للجسر تعرف بـ (هامش الأمان).

في حالة إعصار "كاترينا"، دُمّرت مدينة "نيو أورليانز" لأن الجدران العائمة لم تكن مصممة وفق هامش السلامة ولم يحسب حساب الحالات الطارئة، حيث كانت السدود والجسور مصممة فقط للأوضاع الطبيعية!

وفي المجال الطبي، يستخدم هامش الأمان "margin of safety" حيث يؤخذ بعين الاعتبار الفارق بين الجرعة المناسبة والجرعة السامة، فكلما زاد الفرق بينهما زاد أمان العقار!

وفي المشاريع نسبة من كلفة المشروع تؤخذ على سبيل الاحتياط في حال وقوع أخطار كالتضخم أو الكوارث، وغيرها! ومن مظاهر الاعتناء بهامش الأمان ما جاء في المثل الشعبي القائل: "إذا صرت جمال واعد عشرة" جمال: بمعنى جمال، أي: من يستترزق عبر نقل الأشياء بالجمال، واعد عشرة من أصحاب الجمال ولا تكتف بواحد!



وَهُنَا يُقْصَدُ بِالْمَثَلِ أَنَّهُ يَجِبُ أَنْ تَطَّرُقَ كُلَّ الْوَسَائِلِ وَالسُّبُلِ فِي مُحَاوَلَةِ حُصُولِكَ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ تَوَدُّ الْحُصُولَ عَلَيْهِ، لَا أَنْ تَعْتَمِدَ عَلَى مَصْدَرٍ وَاحِدٍ فَقَطْ! وَدَعُونَا نُوْظِفُ هَذَا الْمَبْدَأَ الْجَمِيلَ فِي حَيَاتِنَا الشَّخْصِيَّةِ!

- إِذَا كَانَ يَجِبُ عَلَيْكَ الْحُضُورُ قَبْلَ ثَلَاثِ سَاعَاتٍ لِلْمَطَارِ، أَضِفْ سَاعَةً، وَلَوْ وَصَلْتَ مُبَكَّرًا، فَلَنْ تُعَدِمَ شَيْئًا تَقْضِي بِهِ وَقْتَكَ!
- إِذَا دَعَوْتَ (١٠) أَشْخَاصٍ، وَتَجَنَّبًا لِأَيِّ إِحْرَاجٍ، قَدَّرْهُمْ (١٢)!
- إِذَا وَضَعْتَ مِيزَانِيَّةً لِلسَّفَرِ، زِدْهَا (٢٠٪) لِأَيِّ حَالَةٍ طَوَارِيٍّ!
- إِذَا كَانَ الْوَقْتُ الْمَتَوَقَّعُ لِإِنْجَازِ مُهِمَّةٍ طُلِبَتْ مِنْكَ يَوْمِينَ، اجْعَلْهَا أَرْبَعَةَ أَيَّامٍ!
- إِذَا كُنْتَ تَتَوَقَّعُ نِسْبَةَ إِنْجَازٍ مِنْ عَمَلٍ مَا (٩٠٪)، اجْعَلْهَا (٧٠٪)!
- ابْدَأْ بِفِعْلِ الشَّيْءِ الْأَكْثَرِ أَهْمِيَّةً أَوَّلًا كُلِّ يَوْمٍ، فِي بَدَايَةِ الْيَوْمِ؛ حَتَّى لَا يَضِيقَ بِكَ الْوَقْتُ!

وَأخِيرًا، الْعَمَلُ بِمَبْدَأِ الْأَمَانِ فِي الْحَيَاةِ يَعْضِيكَ مِنَ التَّوْتُرِ. وَمِنْ الْإِحْرَاجِ. وَهُوَ كَذَلِكَ يُسَمِّحُ بِسَاحَةِ مِنَ الْأَخْطَاءِ الْبَشَرِيَّةِ الْمَعْقُولَةِ، وَهُوَ يُمَثِّلُ أَسْلُوبًا مَرِنًا لِلتَّعَامُلِ مَعَ الْأَحْدَاثِ الْمَفَاجِئَةِ.... دَائِمًا أَتْرُكُ مَسَاحَةً لِغَيْرِ الْمَتَوَقَّعِ!

هَامِشُ الْأَمَانِ

# هِيَ أُسْرَةٌ وَاحِدَةٌ

كثير دماغك



قَرَأْتُ ذَاتَ يَوْمٍ جُمْلَةً أَعْجَبَتْني  
كَثِيرًا وَهَزَّتْني كَثِيرًا، تَقُولُ: الْآبُ  
يَعِيشُ بِقَدَرِ مَا يَعِيشُ وَلَا يَشْعُرُ بِهِ  
أَحَدٌ؛ وَعِنْدَمَا يَمُوتُ يَشْعُرُ الْجَمِيعُ  
بِقِيَمَةِ غِيَابِ ذَلِكَ الْبَطْلِ!

وَمِنَ الْمَفَارِقَاتِ الْعَجِيبَةِ أَنَّنَا نَتَعَامَلُ  
مَعَ مَنْ نَحِبُّ كَأَنَّهُمْ سَيَعِيشُونَ  
لِلْأَبَدِ! بَلْ وَنَعُدُّ وُجُودَهُمْ فِي حَيَاتِنَا  
أَمْرًا مُسَلَّمًا بِهِ!

الْوَالِدَانِ، الْأَبْنَاءُ، الْأُمَرَةُ،  
الْأَصْدِقَاءُ!

أَحْيَانًا نَقْصُرُ فِي حَقِّهِمْ كَثِيرًا،  
وَلَا نُعْطِيهِمْ مَا يَسْتَحِقُّونَ مِنَ  
الْوَقْتِ، وَمِنَ الْعَطَاءِ وَمِنَ اللَّطْفِ،  
وَمِنَ سَعَةِ الصَّدْرِ وَالتَّحَمُّلِ؛ وَكَأَنَّ  
الْمَسْأَلَةَ فِيهَا سَعَةٌ مِنَ الْوَقْتِ!

وَكَأَنَّ لِلْحَيَاةِ نُسْخَةً ثَانِيَةً، وَالَّتِي  
نَحْنُ فِيهَا مُجَرَّدٌ "بَرْوَفَةٌ"!

وَمَنْ كَانَ هَذَا دَيْدَنَهُ لَا أَشْكُ أَنَّهُ  
لَا يَنْتَعِمُ بِالنَّمَاسِكِ النَّفْسِيِّ، وَلَا  
بِالْقُوَّةِ الذَّائِيَةِ مَهْمَا كَانَ حَالُهُ،



فَالْأُسْرَةُ دَاعِمٌ كَبِيرٌ، وَمَصْدَرٌ قَوِيٌّ لِلطَّاقَةِ الْإِيجَابِيَّةِ!

وَيُرَوَّى عَنِ الْأُمِّ "تريزا" عِنْدَمَا حَصَلَتْ عَلَى جَائِزَةِ "نوبل" أَنَّهَا سُئِلَتْ  
عَمَّا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَفْعَلَهُ مِنْ أَجْلِ نَشْرِ السَّلَامِ فِي الْعَالَمِ؟، فَأُجَابَتْ قَائِلَةً:  
"عِنْدَ الْبَيْتِ وَأَحِبِّ عَائِلَتِكَ!"

تَعَامَلْ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِكَ عَلَى أَنَّهُمْ جَوَاهِرٌ وَدُرٌّ، وَمَتَى مَا اعْتَنَيْتَ بِهِمْ،  
وَقُمْتَ بِمَا يَجِبُ عَلَيْكَ وَأَسَسْتَ لِحَيَاةِ عَائِلَتِكَ مُسْتَقْبَرَةً، فَتَشْتَعُرُ - بِحَسَبِ  
"نِيك ستينيت" بروفيسور التَّنْمِيَةِ الْإِنْسَانِيَّةِ فِي جَامِعَةِ "الاباما" - مَعَهَا  
أَنَّكَ مَحْبُوبٌ وَمَوْضِعُ الْإِهْتِمَامِ. وَالْمَقْدَارُ الْإِيجَابِيُّ الَّذِي تَسْتَقْبِيهِ مِنَ  
الْحُبِّ وَالْمَشَاعِرِ سَيَمْنَحُكَ مَوَارِدَ دَاخِلِيَّةٍ تُعِينُكَ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ الْحَيَاةِ  
بِصُورَةٍ أَكْثَرَ فَعَالِيَّةً!

نَحْنُ لَا نَمْلِكُ إِلَّا أُسْرَةً وَاحِدَةً وَأَصْدِقَاءَ  
مَعْدُودِينَ. وَلَيْسَ فِي الْحَيَاةِ مَا هُوَ أَغْلَى  
مِنَ الْوَالِدَيْنِ وَالْأُسْرَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ!

مَا قِيَمَةُ الْحَيَاةِ لَوْ مَلَكَ الْإِنْسَانُ مَا لَا  
مَمْدُودًا، وَلَكِنَّ عَلاَقَاتِهِ مُتَوَتِّرَةً مَعَ  
أُسْرَتِهِ وَمَعَ مَنْ حَوْلَهُ!

مَا قِيَمَةُ النَّجَاحِ فِي الْعَمَلِ لَوْ وَصَلَ  
الْإِنْسَانُ لِأَعْلَى الْمَنَاصِبِ، وَقَدْ كَبُرَ  
أَوْلَادُهُ دُونَ أَنْ يَشْعُرَ، وَدُونَ أَنْ يَسْتَمْتِعَ  
بِطُفُولَتِهِمْ، وَدُونَ أَنْ يَنْعَمَ بِشَيْءٍ مِنْ  
شَقَاوَتِهِمْ وَبِرَأْيِهِمْ!



مَنْ الْآنَ خَصَّصَ لَكَ وَقْتًا مَعَهُمْ (نَعَمْ، لَكَ!)، فَأَنْتَ الْمُسْتَفِيدُ مِنْ هَذَا الْوَقْتِ، لَا عَيْبَهُمْ، مَا زِحَهُمْ، أَنْصَتَ لَهُمْ دُونَ تَكَلُّفٍ فِي النَّصِيحَةِ أَوْ الْوَعْظِ، عَبَّرَ لَهُمْ عَنْ مَشَاعِرِكَ، قُلْ لَهُمْ "أَحْبُبُّكُمْ". اخْتَضِنْ صَغِيرَهُمْ وَكَبِيرَهُمْ.

اقْتَرِبْ مِنْ وَالِدَيْكَ، ابْذِلْ لَهُمْ كُلَّ جَهْدِكَ، أَعْطِ أَصْدِقَاءَكَ وَقْتًا وَاسْتَمْتِعْ مَعَهُمْ بِعَمَلِيَّتِكَ، بِبَسَاطَتِكَ، بِتِلْقَائِيَّتِكَ!

لَا تَجْعَلْ جَسَدَكَ يَسْبِقُ رُوحَكَ بِالرَّكُضِ وَاللَّهْثِ وَرَاءَ الْمَالِ أَوْ الْمَنْصَبِ؛ فَالْحَيَاةُ قَصِيرَةٌ، وَيَوْمًا مَا، لَنْ يَكُونَ لِلْمَالِ قِيَمَةٌ إِذَا فَقَدْتَ مَنْ حَوْلَكَ!

لَا تَنْزِعْ مِنْ مَكْدَرَاتِ الْحَيَاةِ أَوْ مُنْغَصَّاتِ الْأَيَّامِ، مَا دُمْتَ تَمْتَلِكُ قَلْبًا نَابِضًا، وَأُسْرَةً مُحِبَّةً، وَأَصْدِقَاءَ تَحْلُقُ رُوحَكَ مَعَهُمْ.

في أسيرة  
واحدة

# وصفة السيطرة على الكآبة!

خير دماغك

قَرَّرَ زَوْجُهَا الْإِنْتِقَالَ مِنْ مَدِينَةٍ  
لْأُخْرَى، وَكَانَ مَعَ هَذَا الْقَرَارِ  
الضِّيقُ وَالكَدْرُ؛ فَكَيْفَ لَهَا أَنْ  
تُقَادِرَ بَيْتَهَا، وَتَرْحَلَ عَنْ حَيْثُهَا،  
وَتُفَارِقَ أَحْبَابَهَا، سَافِرَتْ مُضْطَرَّةً  
مَعَ زَوْجِهَا، وَمَا إِنْ وَصَلُوا لِمَكَانٍ  
إِقَامَتِهِمُ الْجَدِيدِ حَتَّى هَجَمَتْ  
عَلَيْهَا جُيُوشُ الضِّيقِ، وَهَطَلَتْ  
عَلَى قَلْبِهَا سَحَابُ الْهَمِّ، وَأَصْبَحَ  
الْاِكْتِسَابُ عُنْوَانًا بَارِزًا لِحَيَاتِهَا!  
فَلَا لَجْمِيلِ الطَّعَامِ طَعْمٌ، وَلَا لِلذِّيدِ  
النُّومُ وَجُودًا وَبَيْنَمَا هِيَ كَذَلِكَ،  
وَفِي أَحَدِ أَيَّامِ أُسْبُوعِهَا الْأَوَّلِ  
الْكُتَيْبِ كَانَتْ تَتَفَقَّدُ -دُونَ وَعِي-  
عَشْرَاتِ الصَّنَادِيقِ الَّتِي حَمَلَتْهَا  
مَعَهَا، وَتَرَكَّتْهَا دُونَ تَرْتِيبٍ، إِذْ  
وَقَعَتْ عَيْنُهَا عَلَى صُنْدُوقٍ صَغِيرٍ  
قَدْ عَلَاهُ الْغُبَارُ، يَعُودُ لِعَمَلِهَا الَّتِي  
رَحَلَتْ عَنِ الدُّنْيَا بَعْدَ عُمُرٍ طَوِيلٍ،  
فَتَحَتِ الصَّنْدُوقَ وَإِذَا بِدُقْتَرٍ قَدْ  
تَقَادَمَ عَهْدُهُ كَانَتْ الْعَمَةُ قَدْ دُونَتْ  
مُذْكَرَاتِهَا فِيهِ!

تَصَفَّحَتْ أَوْرَاقَهُ عَلَى عَجَلٍ، حَتَّى

تَوَقَّفتُ اليَدُ عَنِ التَّصْفُوحِ، عَلَى صَفْحَةٍ كَانَ عُنْوَانُهَا: "هَكَذَا انْتَصَرْتُ عَلَى الْكَابَةِ!"

وَفِيهِ، كَتَبْتُ الْعَمَّةُ قِصَّتَهَا مَعَ أَزْمَةٍ مَرَّتْ كَانَتْ بِالْفَعَةِ الشَّدَّةِ، وَكَيْفَ أَنْهَكَتَهَا حَتَّى وَصَلَتْ لِمَرْحَلَةٍ مُتَأَخَّرَةٍ مِنَ الْاِكْتِتَابِ، وَتَقُولُ الْعَمَّةُ إِنَّهَا جَلَسَتْ مَعَ نَفْسِهَا وَتَحَدَّثَتْ إِلَيْهَا وَخَيَّرَتْهَا بَيْنَ الْاِسْتِسْلَامِ وَرَفْعِ الرَّايَةِ الْبَيْضَاءِ، وَالْمَوْتِ الْبَطِيءِ وَبَيْنَ النُّهُوضِ وَالتَّحَرُّكِ وَمُقَاوَمَةِ الْاِكْتِتَابِ!

وَاخْتَارَتْ الْخِيَارَ الثَّانِي عَبْرَ سِتَّةِ أَنْشِطَةٍ تُدَاوِمُ عَلَيْهَا يَوْمِيًّا، وَبَعْدَهَا عَمَتْ السُّكِينَةُ رُوحَهَا؛ وَغَدَتْ تَعِيشُ حَيَاةً مَلُؤَهَا بَهْجَةٌ وَسُرُورٌ، فَمَا النِّشَاطَاتُ الْيَوْمِيَّةُ السِّتَّةُ، وَالَّتِي كَانَ لَهَا -بَعْدَ اللَّهِ- الْفَضْلُ فِي تَغْيِيرِ حَيَاتِهَا؟

١. الْقِيَامُ بِعَمَلٍ خَيْرٍ لِمَنْ حَوْلَهَا (مُسَاعَدَةُ مَادِيَّةٍ أَوْ مَعْنَوِيَّةٍ)، أَوْ حَتَّى ابْتِسَامَةٍ.

٢. تَأْدِيَةُ عَمَلٍ ضَرُورِيٍّ الْقِيَامُ بِهِ، وَلَوْ كَانَتْ لَا تُحِبُّهُ!

٣. عَمَلُ نَشَاطٍ بَدَنِيٍّ (مَشْيٍ، أَوْ سِبَاحَةٍ، وَغَيْرِهِمَا)

٤. الْقِيَامُ بِعَمَلٍ تُحِبُّهُ (قِرَاءَةٍ، أَوْ مُشَاهَدَةٍ فِيلِمٍ، أَوْ شَرْبِ عَصِيرٍ مُفَضَّلٍ، وَغَيْرِهِ).

٥. مُمَارَسَةُ نَشَاطٍ ذَهْنِيٍّ عَبْرَ التَّخْطِيطِ، أَوْ إِيجَادِ حُلُولٍ لِشَكْلَةٍ قَائِمَةٍ.



## ٦. تَخْصِصُ وَقْتٍ لِلصَّلَاةِ وَالتَّوَاصُلِ الرُّوحِيِّ.

تَقُولُ بَطْلَةُ الْقِصَّةِ: وَبَعْدَ أَنْ قَرَأْتُ كَلَامَ الْعَمَّةِ، قَرَّرْتُ أَنْ أَنْهَجَ نَهْجَهَا، وَفَكَّرْتُ فِي النِّشَاطِ الْأَوَّلِ، وَهُوَ (عَمَلُ الْخَيْرِ)، وَتَذَكَّرْتُ أَنَّ عَجُوزًا كَبِيرَةً تَسْكُنُ بِجَوَارِي وَحِيدَةٍ، لَا وَلَدَ لَهَا، وَلَا أَهْلَ؛ فَزَرَّتْهَا وَأَهْدَيْتُهَا بَعْضَ الْحَلْوَى، وَتَحَدَّثْتُ مَعَهَا وَاسْتَمْتَعْتُ لِبَعْضِ هُومِهَا؛ وَبَعْدَ هَذَا النِّشَاطِ تَغَيَّرَتْ نَفْسِي وَتَبَدَّلَتْ حَالِي.

ثُمَّ سَعَيْتُ لِلنِّشَاطِ الثَّانِي وَهُوَ (تَأْدِيَةُ عَمَلٍ مُهِمٍّ لَا أَحِبُّهُ) وَكَانَ تَرْتِيبُ غُرْفَةِ الْجُلُوسِ وَتَنْظِيفُهَا هُوَ الْعَمَلُ الَّذِي كُنْتُ أَهْرَبُ مِنْهَا، فَشَرَعْتُ فِيهَا قَسْرًا، وَلَمْ أَكْمَلْ دَقَائِقَ إِلَّا وَقَدْ أَنْهَيْتُ؛ فَغَمَّرْتَنِي مَشَاعِرُ الْإِنْجَازِ، وَاسْتَمْتَعْتُ بِمَكَانٍ نَظِيفٍ مُرْتَّبٍ.

ثُمَّ ذَهَبْتُ لِمُمَارَسَةِ الْمَشْيِ حَوْلَ الْبَحِيرَةِ الْقَرِيبَةِ، ثُمَّ جَلَسْتُ لِوَضْعِ حُلُولٍ لِمَشْكِلةٍ مَادِيَّةٍ تُعَانِي مِنْهَا الْأُسْرَةُ.

ثُمَّ قَضَيْتُ وَقْتًا فِي التَّأَمُّلِ الرُّوحِيِّ؛ وَبَعْدَهَا لَا تَسَلُّ عَنْ حَجَمِ الْهُدُوءِ وَالسَّكِينَةِ وَالسَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ الَّذِي نَعِمْتُ بِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ تَحَرَّصُ عَلَى مُمَارَسَةِ تِلْكَ الْأَنْشِطَةِ السَّتَّةِ فِي كُلِّ يَوْمٍ، حَتَّى أَصْبَحَ الْأَمْرُ مُصَدَّرَ مُنْعَةٍ لَهَا، وَأَعَفَّتْ نَفْسَهَا مِنَ التَّأْكُلِ الدَّاخِلِيِّ، وَمِنَ الْإِنْتِحَارِ الْبَطْنِيِّ!

فَإِنْ كُنْتُ أَنْيَا الْقَارِي تَسْعُرُ بِشَيْءٍ مِنَ الضِّيقِ وَالْاِكْتِنَابِ، فَجَرِبْ تِلْكَ النِّشَاطَاتِ؛ فَالْكَأَبَةُ كَمَا يَقَالُ، تَتَغَذَّى مِنَ الْقُعُودِ وَالْجُمُودِ وَغَدُوهَا اللَّدُودُ هُوَ الْعَمَلُ، فَدَاؤُهُ عَلَيْهَا، وَجَزْمَا سَتَتَغَيَّرُ حَيَاتُكَ!

وَصَفَةُ السَّيْطَرَةِ  
عَلَى الْكَآبَةِ!

## وَهُمُ السَّيْطَرَةُ

كنز دماغك

• هَلْ أَنْتَ مِمَّنْ يَعْتَقِدُ أَنَّ  
تَفُوقَ ابْنِكَ أَمْرٌ تَمْلِكُهُ  
بِنِسْبَةِ كَامِلَةٍ؟

• هَلْ تَحْمِلِينَ نَفْسَكَ مَسْئُولِيَّةَ  
تَصَرُّفَاتِ زَوْجِكَ؟

• هَلْ يَأْتِيكَ شُعُورٌ بِأَنَّكَ  
المَسْئُولُ عَنْ دَقَّةِ مَوَاعِيدِ  
الْخُطُوطِ الْجَوِّيَّةِ الَّتِي  
تَتَعَامَلُ مَعَهَا؟

إِذَا كَانَ الْأَمْرُ كَذَلِكَ فَانْتَ تَعَانِي  
مِمَّا يُسَمَّى وَهَمُ السَّيْطَرَةِ!

وَعَلَيْهِ، فَانْتَ تُقَاتِلُ مِنْ أَجْلِ  
السَّيْطَرَةِ عَلَى جَمِيعِ الْمَوَاقِفِ!

وَهُمُ السَّيْطَرَةُ أَحَدُ الْأَضْطِرَابَاتِ  
الْإِدْرَاكِيَّةِ الْخَطِيرَةِ الَّتِي تَسْتَنْزِفُ  
الطَّاقَةَ، وَتُضَيِّعُ الْوَقْتَ، وَتُجْهِدُ  
الرَّوْحَ.

• لِأَنَّكَ سَتَأْكُلُ فِي نَفْسِكَ  
عِنْدَمَا يُخْفِقُ ابْنُكَ فِي  
الدِّرَاسَةِ!

• لَنْ يَغْمُضَ لَكَ جَفَنٌ إِذَا نَالَ



منك سفيه بكلمة جارحة.

- وَسَتَسْهَرِينَ لَيْلَكُمْ عِنْدَمَا لَا تُتَقِنَنَّ "الكوافيرة" عملها!
- وَسَيَرْتَفِعُ الْأَدْرِينَالِين لَدَيْكَ عِنْدَمَا تَتَأَخَّرُ رِحْلَتَكَ!
- وَسَوْفَ تَعِيشِينَ فِي شَقَاءٍ دَائِمٍ عِنْدَمَا لَا يَتَخَلَّى زَوْجُكَ عَنْ عَادَةِ سَيِّئَةٍ!

وَفِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ تَنْبِيهُ وَاضِحٌ عَبْرَ مَجْمُوعَةٍ مِنَ الْآيَاتِ عَنْ هَذَا  
الاضْطِرَابِ الْإِدْرَاكِيِّ  
فَقَالَ الْحَقُّ - سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى -: ﴿لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ﴾.

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿لَسْتُ عَلَيْهِمْ  
بِمُسَيِّطِرٍ﴾.

وَقَالَ تَعَالَى: ﴿مَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا  
الْبَلَاغُ﴾!

تَذَكَّرْ أَنَّ هُنَاكَ مَنَاطِقَ لَيْسَتْ خَاضِعَةً  
لِسَيِّطَرَتِكَ؛ فَلَا تُحْمَلْ نَفْسَكَ مَا لَا  
تُطِيقُ، وَلَا تُكَدِّرْ خَاطِرَكَ!

لِذَا؛ عِنْدَمَا تَسْمَعُ ذَلِكَ الصَّوْتَ الدَّاخِلِيَّ  
الشَّرِسَ الَّذِي يُحْمَلُكَ مَسْئُولِيَّةَ أَخْطَاءِ  
الْآخَرِينَ عَلَيْكَ أَنْ تُوقِفَهُ، وَتَتَحَدَّثَ مَعَ  
نَفْسِكَ عَلَى أَنَّ مَسْئُولِيَّتَكَ مَحْدُودَةٌ،  
وَالْآخَرُونَ هُمْ مَنْ يَتَحَمَّلُ أَخْطَاءَهُمْ قَدْ  
يَكُونُ عَلَى النَّصْحِ وَالتَّوْجِيهِ وَالتَّذْكِيرِ



وَالْتَّبِيهِ فَقَطْ، وَتَوَقَّفْ وَلَا تَأْكُلْ فِي نَفْسِكَ!

وَعَلَى الْجَانِبِ الْآخِرِ، ثَمَّةَ وَهْمٍ آخَرَ أَعْظَمُ خَطَرًا، وَأَقْوَى فَتْكًا؛ وَهُوَ  
نَمَطُ التَّفَكِيرِ الَّذِي يَشْعُرُ مَعَهُ الْإِنْسَانُ بِقِلَّةِ الْحِيلَةِ، وَعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى  
السَّيْطَرَةِ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ!

وَمَعَهُ بَضِيعُ الْحَقِّ وَيَتَزَايِدُ الظُّلْمُ، وَيَضَعُ الْإِنْسَانُ نَفْسَهُ عَلَى الْهَامِشِ  
وَيَسْتَوِطِنُهُ شُعُورٌ بِعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى إِحْدَاثِ أَيِّ تَأْثِيرٍ فِي الْبَشَرِ، أَوْ  
الْمَوَاقِفِ، وَهَذَا - لاشكَّ - ضَعْفٌ وَخَوْرٌ وَعَدَمُ اسْتِغْلَالٍ لِلْقُدْرَاتِ، وَهَذَا  
الْوَهْمُ يُؤَسِّسُ لَهُ النَّاقدُ الدَّاخِلِيُّ، وَالَّذِي يَسْتَغْلُ مَوَاطِنَ الْإِخْفَاقِ؛ فَيَعْمَلُ  
عَلَى تَضْخِيمِهَا وَتَذْكِيرِكِ بِهَا، وَكَثِيرًا مَا يَصْرُخُ فِي أَعْمَاقِكَ بِأَنَّكَ ضَعِيفٌ  
ضَائِلٌ، لَا قُرْصَ أَمَامَكَ، وَلَسْتَ تَمْلِكُ حِيلَةً لِإِحْدَاثِ التَّغْيِيرِ، وَلَا الْقُوَّةَ فِي  
رَدِّ الظُّلْمِ.

هَذَا الصَّوْتُ الْقَبِيحُ فِي حَقِيقَتِهِ يُرِيدُ أَنْ يُجْهَزَ عَلَيْكَ فَاسْكُتْهُ!، وَقُلْ  
لَهُ: "أَصُمْتُ فَأَنَا أَقْوَى مِنْكَ!". وَتَحَرَّكْ فِي مَسَاحَاتِ قُدْرَتِكَ، وَبَاشِرِ  
الْمُمْكِنِ: وَابْشِرْ بَعْدَهَا بِالْخَيْرِ!

وَهُمُ السَّيْطَرَةُ

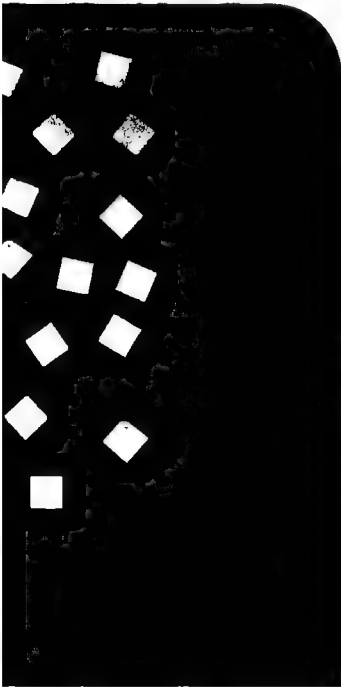
# يا نعمة النسيان!

كثير دماغك

مَنْ أَغْرَبَ مَا قَرَأْتُ، أَنَّ الْأَطِبَّاءَ  
اكتشفوا مَرَضًا نادرًا أُصِيبَ  
بِهِ فَقَطْ عَشْرُونَ شَخْصًا،  
اسْمُهُ "الهائيرثيميسيا  
Hyperthymesia" يُعَانِي  
المصابون بِهِ مِنْ قُوَّةٍ عَجِيبَةٍ  
لِلذَّاكِرَةِ؛ حَيْثُ الْقُدْرَةُ الْخَارِقَةُ  
عَلَى اسْتِرْجَاعِ تَفَاصِيلِ أَيَّامِهِم  
الْمَاضِيَةِ، مِمَّا يَجْعَلُهُمْ يَقْضُونَ  
سَاعَاتٍ طَوِيلَةً فِي تَذْكَرِ لَحْظَاتٍ  
تَافِهَةٍ وَأَحْدَاثٍ هَامِشِيَّةٍ وَمَوَاقِفَ  
بَسِيطَةٍ، وَالِاسْتِغْرَاقُ فِيهَا مِمَّا  
يُسَبِّبُ لَهُمْ جَحِيمًا مُقِيمًا وَعَذَابًا  
طَوِيلًا، لَا يُطَاقُ!

تَخَيَّلْ أَنَّ إِنْسَانًا يَتَذَكَّرُ طَوَالَ يَوْمِهِ،  
أَوْ طَوَالَ أُسْبُوعٍ، أَوْ شَهْرٍ، كُلُّ مَا  
مَرَّ بِهِ مِنْ كُلِّ الْمَشَاهِدِ الصَّغِيرَةِ  
التَّافِهَةِ، كَلَامِ النَّاسِ، حَرَكَاتِهِمْ،  
أَكْلِهِمْ، شُرْبِهِمْ، نَظَرَاتِهِمْ  
أَصْوَاتِهِمْ!

فِي الْغَالِبِ، أَنَّ هَذِهِ الْأُمُورَ سَتَجْعَلُهُ  
يَنْتَصِرِفُ بِتَفَاهَةٍ؛ لِأَنَّ الذَّاكِرَةَ



امْتَلَأَتْ بِالتَّوَابِهِ!

وَالنَّسِيَانُ - بِالرُّغْمِ مِنْ أَنَّهُ صِفَةُ نَقْصٍ لِلإِنْسَانِ - نِعْمَةٌ كَبِيرَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَلَيْنَا، الْحِكْمَةُ مِنْهُ كَبِيرَةٌ وَخَفِيَّةٌ وَظَاهِرَةٌ؛ لَوْلَاهُ مَا تَوَقَّفَتْ لِلإِنْسَانِ حَسْرَةٌ أَوْ حُزْنٌ أَوْ مُصِيبَةٌ، وَلَا ذَابَ حَقْدُ حَمَلِهِ فِي صَدْرِهِ لِأَحَدٍ، وَلَمَّا اسْتَمْتَعَ بِالحَيَاةِ مَعَ تَذَكُّرِ المَصَائِبِ وَالمُنْفَصَاتِ الَّتِي تُكَدِّرُ عَلَيْهِ حَيَاتُهُ!

وَيُعَدُّ النَّسِيَانُ مُعِينًا عَظِيمًا لِلإِنْسَانِ فِي التَّغْلِبِ عَلَى مَصَاعِبِ الحَيَاةِ وَالتَّقَدُّمِ نَحْوَ مُسْتَقْبَلِهِ مِنْ دُونِ التَّوَقُّفِ عِنْدَ اللَّحْظَاتِ الأَلِيمَةِ، وَمَعَ النَّسِيَانِ يَسْتَطِيعُ الإِنْسَانُ أَنْ يَتَعَدَّى بِهَا هُمُومَهُ وَأَحْزَانَهُ، وَيَنْسَى تِلْكَ الجِرَاحَ الَّتِي أَحْدَثَتْهَا نَوَائِبُ الدُّنْيَا وَمُنْفَصَاتُهَا!

يَقُولُ الْحُكَمَاءُ: "لِلَّهِ عَلَى النَّاسِ نِعْمَتَانِ

لَا تَطِيبُ مِنْ دُونِهِمَا الحَيَاةُ، وَلَا يَهْنَأُ

بِغَيْرِهِمَا عَيْشُ: النَّسِيَانُ وَالأَمَلُ!"

تَخَيَّلْ!

لَوْ أَنَّ الحُزْنَ عَلَى فَقْدِ الحَبِيبِ يَبْقَى!

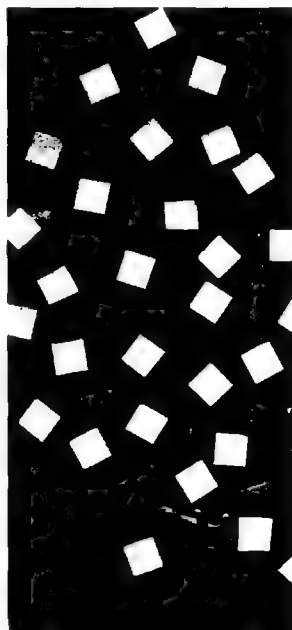
وَالوَجَعَ مِنْ غَدْرِ الصَّدِيقِ يَدُومُ!

وَالقَلْبُ مِنْ عَادِيَةِ زَمَانٍ لَا يَزُولُ!

• فَهَلْ سَتَأْسُ بِحَيَاةٍ؟

• وَهَلْ سَتَتَنَعَّمُ بِعَيْشٍ؟

• وَهَلْ سَيَطِيبُ لَكَ مَأْكَلٌ؟



• وَهَلْ سَتَنَامُ بِسَكِينَةٍ؟

• وَهَلْ سَتَقْدِمُ أُمٌّ عَلَى إِنْجَابِ طِفْلٍ ثَانٍ، فِيمَا لَوْ اسْتَرْجَعْتَ آلَامَ  
الْوِلَادَةِ وَأَوْجَاعَ مَا بَعْدَهَا؟

فِالْنِّسْيَانِ: يَنْدُمُ الْجَفْنُ الْمَقْرُوحُ، وَيُجْبِرُ الْقَلْبَ الْمَكْسُورَ، وَتَشْفِي  
النُّفُوسَ الْجَرِيحَةَ، وَتَقْوِي الْأَرْوَاحَ الْمَعْدَبَةَ!

فَكَمْ مِنْ مَكْلُومٍ بَاكَ صَاحِبِ فَجِيعَةٍ، غَرِقَ فِي مُصِيبَتِهِ، وَلَا يَسْتَطِيعُ  
الْوُصُولَ إِلَى شَاطِئِ الرَّاحَةِ وَالسَّكِينَةِ؟ وَلَكِنْ يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ، وَسَاعَةً  
بَعْدَ سَاعَةٍ تَبْدَأُ الرَّحْمَةُ الرَّبَّانِيَّةُ تَتَلَمَّسُ جَوَارِحَهُ؛ فَتَسْكُنُ أَلَامَهُ شَيْئًا  
فَشِيئًا إِلَى أَنْ تَرْتَخِي مَصَائِبُهُ وَتَصْفُرُ، وَتَهْدَأُ مَشَاعِرُ الصَّدَمَةِ وَالْحُزَنِ  
وَالْعُزْلَةِ! وَلَوْ دَامَتْ وَقْتًا أَطْوَلَ لَقَضِي عَلَيْنَا؛ وَلَكِنَّهَا رَحْمَةُ اللَّهِ!

مَنْ مِمَّنْ لَمْ يَطْرُقْ بَابَ الْحُزَنِ وَالْهَجْرِ؟ فَتَرَاهُ يَتَقَلَّبُ فِي أَوْجَاعِ مُصِيبَتِهِ  
حَالًا بَعْدَ حَالٍ ظَانًّا بِأَنَّ الْفَرَحَ لَنْ تَعُودَ بَعْدَمَا سَرَقَ الْحُزْنُ الْبِسْمَةَ مِنْ  
الْوُجُودِ! وَلَكِنَّهَا رَحْمَةُ اللَّهِ، ثُمَّ نِعْمَةُ النَّسْيَانِ.

مَصَائِبُ لَاقَى الْبَعْضُ مِنْهَا عَنَّا شَاقًّا، وَنَحْمَلُ بِسَبَبِهَا رَهَقًا شَدِيدًا مِنْ  
تَتَمُّرِ زَمِيلِ دِرَاسَةٍ، أَوْ تَحْطِيمِ مُعَلِّمٍ، أَوْ مُضَايَقَاتِ جَارٍ، أَوْ إِهَانَةِ مَسْؤُولٍ،  
أَوْ ذِكْرِيَّاتِ حَزِينَةٍ كَفَقْدَانِ حَبِيبٍ، فَلِكُلِّ هَذِهِ الصِّفَاتِ وَالْأَحْدَاثِ أَلَمٌ  
مَرِيرٌ يَعْيشُهُ الْإِنْسَانُ وَيُؤَثِّرُ عَلَى حَيَاتِهِ بِشَكْلِ سَلْبِيٍّ حِينَهَا، فَلَوْلَا أَنَّ مِيزَةَ  
النِّسْيَانِ مَوْجُودَةٌ فِي الْبَشَرِ مَا اسْتَطَاعُوا التَّكْيِيفَ وَالْعَيْشَ.

يَقُولُ ابْنُ الْقَيِّمِ - رَحِمَهُ اللَّهُ -: "وَمِنْ أَعْجَبِ النِّعَمِ عَلَيْهِ، نِعْمَةُ النَّسْيَانِ؛  
فَإِنَّهُ لَوْلَا النَّسْيَانُ لَمَا سَلَ شَيْئًا، وَلَا انْقَضَتْ لَهُ حَسْرَةٌ، وَلَا تَعَزَّى عَنْ  
مُصِيبَةٍ، وَلَا مَاتَ لَهُ حُزْنٌ، وَلَا بَطَلَ لَهُ حِقْدٌ، وَلَا تَمَتَّعَ بِشَيْءٍ مِنْ مَتَاعِ

الدُّنْيَا مع تَذَكُّرِ الْآفَاتِ، وَلَا رَجَا غَفْلَةً عَدُوًّا، وَلَوْلَاهُ لَمَا تَضَاعَلَتْ مَصِيبَةٌ، وَخَفَّ وَجَعٌ وَلَا صَغُرَتْ رِزِيَّةٌ وَلَا خَفَّ خَطْبٌ."

فَقَدْ زَرَقْنَا اللَّهُ نِعْمَةَ النِّسْيَانِ لِنَنْسِيَ آلَامَنَا وَجُرُوحَنَا، وَالْعَقَبَاتِ وَالذِّكْرِيَّاتِ الْمُؤَلَّةَ فِي حَيَاتِنَا وَنَوَاصِلُ مَسِيرَتِنَا، وَلَنَا أَنْ نَتَخَيَّلَ حَالَنَا مِنْ دُونِ هَذِهِ النِّعْمَةِ، وَأَنْ حُزِنْنَا عِنْدَ وَقُوعِ الشَّدَائِدِ وَالْمَصَائِبِ سَيَظِلُّ هُوَ نَفْسَهُ رُغْمَ مُرُورِ الْأَيَّامِ وَالسَّنِينَ!

تَخَيَّلْ حَالِ إِنْسَانٍ لَمْ يَبْدَلْ جُهْدًا كَافِيًا فِي نِسْيَانِ خَسَارَةِ أَصَابَتِهِ فِي مَالٍ أَوْ فَقْدِ لَحِيْبٍ أَوْ فَوَاتِ فُرْصَةٍ سَيَقْضِي الْوَقْتَ يَمْتَعِضُ أَسْفًا، وَيَتَجَرَّعُ غُصَصَ النَّدَمِ فِي شِقَاءٍ وَحَسْرَةٍ، وَفَاتَ عَلَيْهِ أَنْ الْخَسَارَةَ تَتَضَاعَفُ وَتَتَكَرَّرُ كُلَّمَا عَاوَدَتْهُ ذِكْرَاهَا! وَأَنْ عَدَمَ النِّسْيَانِ لِلْمَاضِي السَّلْبِيِّ يَحْدُ كَثِيرًا مِنَ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ الْحَيَاةِ وَمَوَاقِفِهَا بِعَقْلَانِيَّةٍ، وَكَذَلِكَ الْقُدْرَةُ عَلَى رَبْطِ الْأَحْدَاثِ وَاتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ؛ فَعَدَمُ الْقُدْرَةِ عَلَى النِّسْيَانِ تُوَثِّرُ سَلْبًا عَلَى عِلَاقَتِنَا بِالْحَاضِرِ!

تَقُولُ أَحْلَامُ مُسْتَفَانِي: "فِي النِّهَائَةِ، مَا النِّسْيَانُ سِوَى قَلْبٍ صَفْحَةٍ مِنْ كِتَابِ الْعُمُرِ. قَدْ يَبْدُو الْأَمْرُ سَهْلًا، لَكِنْ مَا دُمْتَ لَا تَسْتَطِيعُ اقْتِلَاعَهَا سَتَظَلُّ تَعْتُرُ عَلَيْهَا بَيْنَ كُلِّ فَصْلٍ مِنْ فُصُولِ حَيَاتِكَ. لَيْسَ نَظَرُكَ هُوَ الَّذِي يَتَوَقَّفُ عِنْدَهَا، بَلْ عُمُرُكَ الْمَفْتُوحُ عَلَيْهَا دَوْمًا!"

هَلْ تَخَيَّلْتَ كَيْفَ سَيَكُونُ وَجْهَ الْحَيَاةِ دُونَ نِسْيَانٍ؟

مَعَ تِلْكَ الْأَحْدَاثِ الْأَلِيْمَةِ سَتَبْقَى فِي الْأَكْبَادِ جَمْرَةٌ لَا تَبْرُدُ، وَفِي الْقُلُوبِ حَقْدٌ لَا يَنْحَلُّ، وَسَيَعِيشُ الْبَشَرُ بِصُدُورٍ مَوْغِرَةٍ!



وَصَدَقَ أَحَدُ الْمَفْكُرِينَ عِنْدَمَا قَالَ: "إِذَا كَانَ لَكَ ذَاكِرَةٌ قَوِيَّةٌ وَذِكْرِيَّاتٌ مَرِيرَةٌ فَأَنْتَ أَشْقَى أَهْلِ الْأَرْضِ".

وَالنِّسْيَانُ فِي الْجُمْلَةِ يُسَعِدُ وَيُسْقِي بِمِقْدَارٍ مَا يُتَذَكَّرُ مِنَ الْأُمُورِ الْمُبْهَجَةِ أَوْ الْأُمُورِ الْكَرِيهَةِ، وَعَلَيْهِ؛ فَالنِّسْيَانُ فِي ذَاتِهِ عُمَلَةٌ بِوَجْهَيْنِ:

وَهُوَ يَغْدُو نِعْمَةً إِذَا مَا أَحْسَنَ الْإِنْسَانُ نِسْيَانَ الْمَوَاقِفِ السَّيِّئَةِ، وَنِسْيَانَ النَّقْدِ الْجَارِحِ، وَنِسْيَانَ أخطاءِ الْمَاضِي، وَنِسْيَانَ الْمَصَائِبِ، وَمَحَا مِنْ صَفْحَةِ ذَاكِرَتِهِ الصُّورَ الْمَوْجِعَةَ لِلنَّفْسِ سَوَاءً كَانَتْ صُورًا، أَوْ مَوَاقِفَ، أَوْ خِبَرَاتٍ أَوْ أَشْخَاصًا!

وَهُوَ نِقْمَةٌ عِنْدَمَا تَنْسَى لِأَهْلِ الْفَضْلِ فَضْلَهُمْ، عِنْدَمَا تَنْسَى إِنْجَازَاتِنَا وَمَا قَدَّمْنَا مِنْ عَطَاءَاتٍ، عِنْدَمَا تَنْسَى لَحْظَاتِ الْفَرَحِ وَأَيَّامِ الْأُنْسِ، عِنْدَمَا تَنْسَى تِلْكَ الْمَوَاقِفَ الْعَصِيبَةَ الَّتِي أَنْجَانَا اللَّهُ مِنْهَا.

وَحَيَاةُ الْبَشَرِ كَمَا نَحْنُ نَعْلَمُ بِهَا مَعْدُودَةٌ لَا يَكُونُ دُونَ السَّنَكُونِ مِنَ السَّنِيَّاتِ وَهِيَ تِلْكَ الْلَحْظَاتُ الَّتِي وَصَفْنَاهَا "رُكْنِي مَبَارَكٌ" بِقَوْلِهِ: "أَحِبُّوا أَنْ تَنْسُوا، وَلَكِنْ لَا تَنْسُوا الْمَسِيحِينَ" مَا يَنْبَغِي كُلَّ مَنَّا حَبِيبِينَ الْلَحْظَاتِ الْمَوْجِعَةِ حَبِيبَاتِهِ بِحَيَاتِهِمْ وَتَفَاهُطِهَا بِهِمَا بَعْدَ نَوْمِ .



يَا نِعْمَةَ  
النَّاسِيَانِ!

أَمْ كُلُّنَا قَدِيمًا نَصَحْتُ، وَقَالَتْ:

فَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَنْسَى

وَتَعَلَّمْ كَيْفَ تَمَحُّو.

## كيف تنسى؟

خبر دماغك



النَّسْيَانُ نِعْمَةٌ، وَهُوَ عَمَلِيَّةٌ  
فَسْيُولُوجِيَّةٌ إِرَادِيَّةٌ، وَجُزْءٌ أَصِيلٌ  
مِنْ عَمَلِيَّةِ الذَّاكِرَةِ!

وَهَذِهِ خُطُواتٌ عَمَلِيَّةٌ لِتَفْعِيلِ عَمَلِيَّةِ  
النَّسْيَانِ لِلْمَاضِي الْمَوْجِبِ:

١. الإِيمَانُ بِأَنَّ الْحَيَاةَ مَدَّةٌ  
وَجَزْرٌ، خَيْرٌ وَشَرٌّ، يَوْمٌ لَكَ  
وَيَوْمٌ عَلَيْكَ، وَهَذَا الْمَبْدَأُ  
يُخْبِرُنَا عَنْ أَحَدِ أَهَمِّ  
أَخْلَاقِ الْحَيَاةِ رُسُوخًا،  
وَيَجْعَلُنَا أَكْثَرَ كَفَاءَةً فِي  
التَّعَامُلِ مَعَ أَحْدَاثِهَا.

٢. تَعَلَّمْ أَنْ تَهْوَنَ كَيْ تَعِيشَ،  
أَبَدًا مِنَ الْآنَ، أَغْلِقْ  
بَابَ التَّنْذِيدِ وَالْمَسْكَنَةِ!  
نَحْنُ نَعِيشُ الْيَوْمَ وَلَيْسَ  
الْأَمْسَ، إِنَّ مَا مَرَّ بِكَ،  
مَرٌّ بِكُلِّ إِنْسَانٍ لَكِنْ  
بِأَلْوَانٍ مُخْتَلِفَةٍ، لَقَدْ عَاشَ  
"نَابِلْيُون" فِي قِمَّةِ الْجَاهِ

وَالسُّلْطَةَ وَالشُّهْرَةَ، لَكِنَّهُ قَالَ فِي "سَانَتْ هِيلِينَا": "لَمْ أَعْرِفْ  
سِتَّةَ أَيَّامٍ سَعِيدَةٍ فِي حَيَاتِي"، يَبْنِمَا عَبَّرَتْ "هِيلِين كِيلِر" الْعَمَيَاءُ  
الصَّمَاءَ الْبِكَمَاءُ: "أَجِدُ الْحَيَاةَ جَمِيلَةً جِدًّا".

٣. تَعَلَّمَ مَهَارَةَ النِّسْيَانِ، وَنَظَّفَ أَرْشِيفَ عَقْلِكَ بِاسْتِمْرَارٍ، وَلَا تَحْتَفِظْ  
فِيهِ إِلَّا بِالْجَمِيلِ مِنَ الذِّكْرِيَّاتِ! أَمَّا الْمَوْلَمُ مِنْهَا، فَأَقْطَعْ مِنْهُ:  
الْعِبْرَةُ وَالْحِكْمَةُ.

٤. لَا تُصْدِرْ حُكْمًا قَاطِعًا، وَلَا تَتَّخِذْ مَوْقِفًا حَاسِمًا مِنْ كُلِّ حَادِثٍ  
سَيِّئٍ تَمُرُّ بِهِ، وَتُدَمِّرْ حَيَاتَكَ بِسَبَبِ شَخْصٍ أَوْ مَوْقِفٍ تَافِهٍ، وَلَوْ  
أَنْتَا أَتَّخَذْنَا مَوْقِفًا مِنْ كُلِّ حَادِثَةٍ فَسَوْفَ يُقْتَلُنَا الْفَلَقُ، وَتَتَأَكَّلُ  
أَعْصَابُنَا. شَدَّ يَهُودِيٌّ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-،  
وَقَالَ: "يَا مُحَمَّدُ! اقْضِ دِينِي، فَإِنِّي أُرَاكُم مُطْلً يَا بَنِي هَاشِمٍ"،  
أَوَّلًا: أَسَاءَ إِلَى رَجُلٍ مَخْشُوفٍ بِمُحِبِّيهِ  
وَفَادِيهِ، وَثَانِيًا: تَعَدَّتْ يَدُهُ عَلَيْهِ، وَثَالِثًا:  
نَادَاهُ بِاسْمِهِ مُجَرَّدًا وَلَيْسَ بَيْنَهُمَا سَابِقُ  
صُحْبَةٍ، وَرَابِعًا: طَعَنَ فِيهِ، بَلْ وَفِي جَمِيعِ  
أَهْلِهِ؛ فَمَا زَادَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ- عَلَى أَنْ ابْتَسَمَ، وَأَمَرَ بِدِينِهِ  
لِيُدْفَعَ لَهُ، وَالْقِصَّةُ مَشْهُورَةٌ حَيْثُ أَسْلَمَ  
الْيَهُودِيُّ بَعْدَهَا، وَقَدْ أَرَادَ أَنْ يَخْتَبِرَ  
صِفَةَ الْحِلْمِ الْمَذْكُورَةِ فِيهِ فِي التَّوْرَةِ..  
يَقُولُ "سَتِيفَن كُوِي": "تَعَلَّمَ فَنَ  
النِّسْيَانِ.. تَعَلَّمَ كَيْفَ تَنْسَى لِتَعِيشَ.. لَا  
تَتَّخِذْ مَوْقِفًا مِنْ كُلِّ حَادِثَةٍ تَمُرُّ

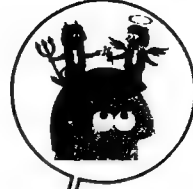
٥. إِذَا تَعَرَّضْتَ لِحَادِثَةٍ خَاصَّةٍ؛ كَأَنْ  
يَغْمَزَكَ أَحَدٌ أَوْ يَسْتَمَكَّ، أَوْ يَتَهَمَكَ،  
أَوْ مَا شَابَهَ ذَلِكَ؛ فَتَعَامَلْ مَعَهُ عَلَى أَنَّهُ

مَنْ لَوَازِمَ الْحَيَاةِ، فَلَيْسَ كُلُّ الْبَشَرِ عَلَى خُلُقٍ؛ لَذَا، لَا تُلْقَ لَهُ بِالْأَلَا، لَا تَصْرَهُ أَهْمِيَّةً، فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَحْيَانِ يُرِيدُ الشَّخْصُ السَّيِّئُ أَنْ يَجْذِبَ الْإِنْتِبَاهَ بِصِيَاغِهِ، لَا تَسْتَجِبْ لِمَطْلِبِهِ، تَعَلَّمْ كَيْفَ تَتَجَاوَزُ صَفَائِرَ الْأُمُورِ، وَتَقِ أَنْتَ أَكْبَرَ مِنْ ذَلِكَ.

٦. رَدُّ الْأَفْكَارِ الْمُرْجَعَةِ مِنْ ذَهْنِكَ: إِذَا كَانَتْ هُنَاكَ فِكْرَةٌ مُعَيَّنَةٌ تُرِيدُ أَنْ تَنْسَاهَا، يُمَكِّنُكَ أَنْ تَجْبِرَ نَفْسَكَ عَلَى نَسْيَانِهَا مِنْ خِلَالِ "النَّسْيَانِ الْفَعَالِ". بِالطَّرِيقَةِ نَفْسُهَا الَّتِي يُمَكِّنُكَ بِهَا أَنْ تُدْرِبَ نَفْسَكَ عَلَى تَذَكُّرِ شَيْءٍ مَا؛ فَإِنَّ الدَّرَاسَاتِ أَثْبَتَتْ أَنَّهُ يُمَكِّنُكَ أَنْ تُدْرِبَ نَفْسَكَ عَلَى النَّسْيَانِ أَيْضًا، وَتَأْكُدُ أَنَّ الذِّكْرِيَّاتِ السَّيِّئَةَ لَا تَبْقَى إِلَّا إِذَا أَمَدَدْنَاهَا بِالْحَيَاةِ وَغَذَيْنَاهَا بِالتَّفْكِيرِ الْمُتَوَاصِلِ وَالْحَدِيثِ الْمُسْتَمَرِّ فِي أَيِّ وَقْتٍ تَطَرَّأَ عَلَى ذَهْنِكَ فِكْرَةٌ غَيْرَ مَرْغُوبٍ فِيهَا، اطْرُدْهَا مِنْ تَفْكِيرِكَ، قُلْ لِنَفْسِكَ بِصَوْتٍ عَالٍ "لَا، لَنْ أَفَكِّرَ فِي هَذَا"، كَرِّرْ هَذَا "التَّكْتِيكَ" مَرَارًا وَتَكَرَّرًا، وَتَذَكَّرْ أَنَّ النَّسْيَانِ سَوْفَ يَتَطَلَّبُ بَعْضَ الْوَقْتِ وَالْجَهْدِ، مَعَ الْوَقْتِ سَوْفَ تَبْدَأُ فِي نَسْيَانِ تَفَاصِيلِ هَذِهِ الذِّكْرَى، وَفِي نِهَايَةِ الْمَطَافِ فَسَوْفَ تَغِيْبُ الذِّكْرَى عَنْ ذَهْنِكَ.

٧. اَمْلَأْ عَقْلَكَ بِأَفْكَارٍ سَعِيدَةٍ: حَاولْ أَنْ تُفَرِّقَ الْأَفْكَارَ السَّلْبِيَّةَ بِالْأَفْكَارِ السَّعِيدَةِ، فَكِّرْ فِي الْعَدِيدِ مِنَ الْأَفْكَارِ السَّعِيدَةِ؛ حَتَّى تَزُولَ كُلُّ الْهُمُومِ عَنْ بَالِكَ. اَبْدَأْ بِالإِشَادَةِ بِالأَشْيَاءِ الَّتِي تُحِبُّهَا فِي نَفْسِكَ (حَتَّى الْأَشْيَاءِ الصَّغِيرَةِ جَدًّا)، وَانْتَقِلْ إِلَى الإِشَادَةِ بِالأَشْيَاءِ الَّتِي تُحِبُّهَا فِي حَيَاتِكَ بِشَكْلٍ عَامٍّ، عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، يُمَكِّنُكَ أَنْ تَفَكِّرَ فِي أَفْكَارٍ مِنْ قَبِيلِ، "لَدَيْ شَعْرٍ جَمِيلٍ" أَوْ "مَرْضِي قَلِيلٍ" أَوْ "أَنَا أَجِيدُ الْإِلْفَاءَ"، "أَنَا أَعِيشُ فِي مَدِينَةٍ جَمِيلَةٍ"، "أَبِي وَأُمِّي لَا يَزَالَانِ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ"، "لَدَيْ أَسْرَةٍ".

الإيمان بأن الحياة مُدٌّ  
وَجَزْرٌ، خَيْرٌ وَشَرٌّ



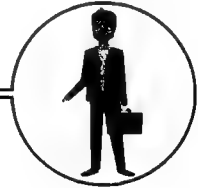
تَعْلَمُ أَنْ تَهْوِيَ كَيْفَ تَعِيشُ



نَظِّفْ أَرْضِيكَ  
عَقْلِكَ بِاسْتِمْرَارٍ



لَيْسَ كُلُّ النَّاسِ  
عَلَى خُلُقٍ



تَعْلَمُ كَيْفَ تَتَجَاوَزُ  
ضَغَائِرَ الْأُمُورِ



افْلا عَقْلِكَ بِأَفْكَارٍ  
سَعِيدَةٍ

كَيْفَ  
تَنْسِي؟



اطْرُدِ الْأَفْكَارَ  
الْمَزْعُجَةَ مِنْ دِهْنِكَ



# يَوْمُكَ يَوْمُكَ!

كُنْز دماغك

فِي إِحْدَى الدُّوَلِ الْأُورُبِّيَّةِ، وَتَحْدِيدًا  
فِي إِيطَالِيَا، كَانَ أَرْبَعَةٌ مِنَ الشُّبَّانِ  
الْعَرَبِ يَعْمَلُونَ فِي شَرِكَةٍ مِنْ كُبْرَى  
الشَّرَكَاتِ، وَكَانَ أَحَدُ الْمَحَاضِرِينَ  
مُتَوَاجِدًا هُنَاكَ لِإِلْقَاءِ بَعْضِ  
الْمَحَاضِرَاتِ الَّتِي حَضَرَهَا هَؤُلَاءِ،  
وَبَعْدَ انْتِهَاءِ إِحْدَى الْمَحَاضِرَاتِ أُلْحِ  
هَؤُلَاءِ عَلَى الْمَحَاضِرِ وَدَعَاوَهُ لِمَكَانٍ  
إِقَامَتِهِمْ قَلْبَى دَعَوَتِهِمْ، وَعِنْدَمَا  
وَصَلَ لِمَكَانِ الْإِقَامَةِ ذُهِلَ مِنْ تَرْدِي  
وَضَعِ السَّكَنِ: فَقَدْ كَانَتْ غُرْفَةٌ  
ضَيِّقَةً تَوْوِيهِمْ وَضَيُوفُهُمْ وَحَمَامًا  
مُشْتَرَكًا مَعَ الْغُرْفِ الثَّانِيَةِ، كَانُوا  
يَعِيشُونَ ضَنْكًا شَدِيدًا، وَخِلَالِ  
الْجُلُوسَةِ تَسَاءَلَ الْمَحَاضِرُ قَائِلًا:  
لِمَاذَا لَا تَنْتَقِلُونَ لِسَكْنٍ أَفْضَلَ؟  
فَكَانَ الرَّدُّ بِالِاتِّفَاقِ أَنَّهُمْ يُؤَفِّرُونَهُ  
لِحَيْنِ الْعَوْدَةِ لِبِلَادِهِمْ وَالَّتِي  
سَتَكُونُ بَعْدَ سَبْعِ سَنَوَاتٍ!

وَسَيَكُونُ أَصْغَرُهُمْ عُمُرًا قَدْ جَاوَزَ  
الْأَرْبَعِينَ! فَتَعَجَّبَ مِنْهُمْ وَقَالَ:  
مَنْ يَضْمَنُ أَنَّكُمْ سَتَعِيشُونَ لِذَلِكَ  
الْوَقْتِ؟



ثانيًا: أَلَيْسَ مِنْ ظُلْمِ النَّفْسِ الَّتِي تَتَعَبُ وَتَشْقَى أَنْ تَعِيشَ فِي ضَيْقٍ كُلِّ هَذِهِ  
الْفَتْرَةِ وَهِيَ مُحْسَوِيَّةٌ مِنْ عُمْرِكَ؟

فِي بَدَايَةِ كِتَابِهِ الْخَالِدِ (دَعِ الْقَلَقَ وَابْدَأِ الْحَيَاةَ)، قَالَ "دِيل كارنجي":  
كَانَ الْمَسِيحُ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - يَدْعُو كُلَّ يَوْمٍ وَيَقُولُ: "رَبَّنَا يَوْمَنَا يَوْمَنَا  
خُبْرُنَا كَفَافَتُنَا!"

مِنْ لَوَازِمِ السَّعَادَةِ، كَمَا أَكَّدَ الْمُتَخَصِّصُونَ أَنْ تَعِيشَ حُدُودَ يَوْمِكَ، وَأَنْ  
تَسْتَخْلَصَ مِنْهُ أَكْبَرَ قَدَرٍ مِنَ الْفَائِدَةِ مُتَعَةً وَأَنْسًا دُونَ إِخْلَالِ بِمُسْتَقْبَلِكَ،  
وَلَنْ أَنْسَى رِسَالَةً وَصَلْتَنِي يَقُولُ كَاتِبُهَا: لَيْسَ مِنَ الْعَقْلِ التَّيَرُّمُ مِنْ سُرْعَةِ  
مُرُورِ الْوَقْتِ وَلَا مِنْ إِبْطَائِهِ؛ فَسُرْعَةُ مُرُورِهِ دَلَالَةٌ عَلَى أَنَّكَ تَرْفُلُ فِي نَعِيمٍ  
وَصِحَّةٍ وَأَمْنٍ وَأَهْلٍ وَأَصْدِقَاءٍ مَلَأُوا عَلَيْكَ يَوْمَكَ؛ فَهَذِهِ نِعْمَةٌ تَسْتَحِقُّ  
الشُّكْرَ، أَمَّا تَبَاطُؤُ الْوَقْتِ فَلَيْسَ عِنْدَكَ  
- أَيُّهَا الْحُرُّ الصَّحِيحُ الْمَعَافَى - بَلْ  
هُوَ عِنْدَ الْمَرْضَى وَالْمَبْتَلِينَ، وَالْمُنْتَظَرِينَ، وَالْمَشْرُدِينَ وَالْمَسَاجِينَ، وَأَحْسَبُ  
أَنَّ السَّاعَةَ لَدَيْهِمْ بِيَوْمٍ!  
فَاحْمَدِ اللَّهَ دَوْمًا وَابْدَأِ!

يَقُولُ مَارِكُ تَوَيْن: "أَمْنَحُ كُلَّ يَوْمٍ  
الْفُرْصَةَ لِأَنْ يَكُونَ أَجْمَلُ أَيَّامِ حَيَاتِكَ"

فَلْتَعَرَّزْ مِنْ ذِكْرِيَّاتِ الْمَاضِي الْكَثِيبِ،  
وَاجْبَحْ جِمَاحَ عَقْلِكَ، وَلَا تَدْعُهُ يَسْتَرْسِلُ  
فِي الْخَوْضِ فِي تَفَاصِيلِ الْمَاضِي،  
وَيَكْشِفُ لَكَ مِلْفَاتِهِ السُّودَاءَ، وَكَذَلِكَ لَا



تَدْعُ لَهُ مَجَالًا فِي أَنْ يَجْمَعَ وَيَنْطَلِقَ بِكَ سَرَابُ الْغَدِ، وَيَسْتَجْلِبَ أَوْهَامًا زَائِفَةً، وَيَجْرُ أَحْمَالًا ثَقِيلَةً!

لَكَيْ يَزْهَرَ رَبِيعُ عُمْرِكَ تَعَامَلْ مَعَهُ كَيَوْمٍ وَاحِدٍ، عَشْ فِي حُدُودِهِ، وَأَحْسِنْ التَّعَامُلَ مَعَهُ وَأَصْرِفْ لَهُ كُلَّ اهْتِمَامِكَ وَاجْعَلْ مِنْ لَحْظَاتِهِ سَنِينَ، مُتَنَاسِيًا الْمَاضِيَ وَأَهَاتِهِ وَالْمُسْتَقْبَلَ وَغُمُوضَهُ،

• إِذَا كُنْتَ فِي مَنْزِلِكَ فَاسْمَعْ بِدِفْءِ الْأُسْرَةِ!

• وَإِنْ أَكَلْتَ وَجَبَةً فَتَذَوَّقْ كُلَّ لُقْمَةٍ بِاسْتِمْتَاعٍ!

• وَإِنْ رَأَيْتَ مَنْظَرًا، أَوْ سَمِعْتَ عِطْرًا زَكِيًّا، أَوْ سَمِعْتَ نَفْثَةً مُبْهِجَةً فَانْدِهَشْ لَهُ، وَخُذْ حَقِّكَ مِنْهُ!

دَعَاكَ مِنَ الْقَلْقِ عَلَى الرِّزْقِ؛ فَقَدْ أَقْبَلَ رَسُولُنَا - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بَابَ الْهَمِّ وَالتَّفَكِيرِ فِي هَذَا الطَّرِيقِ بِقَوْلِهِ: «ثُمَّ يَكْتُبُ أَجْلَهُ وَرِزْقَهُ وَشَقِيٍّ أَوْ سَعِيدٍ». وَهَذَا كُلُّهُ فِي تَمَامِ الثَّمَانِينَ يَوْمًا الْأُولَى مِنْ تَكْوِينِكَ؛ فَلِمَاذَا تَشْفَلُ نَفْسُكَ بِالْغَدِ الْقَادِمِ، وَكُلُّ مَا فِيهِ مَكْتُوبٌ؟... عَشْ اللَّحْظَةَ بِشَفَفٍ.. وَلَا تَحْمِلْ هَمَّ مَا فِي الْغَدِ.. فَالْغَدُ لَمْ يُوَلَدْ، وَمِنْ الْحَمَاقَةِ أَنْ تَغْبِرَّ جَسْرًا لَمْ يَصِلْ إِلَيْهِ!

يَقُولُ الشَّيْخُ الْفَزَائِلِيُّ - رَحِمَهُ اللَّهُ -: "إِنَّ الْعَيْشَ فِي حُدُودِ الْيَوْمِ لَا يَعْنِي تَجَاهُلُ الْمُسْتَقْبَلِ، أَوْ تَرَكَ الْأَعْدَادِ لَهُ، فَإِنَّ اهْتِمَامَ الْمَرْءِ بِغَدِهِ وَتَفَكِيرَهُ فِيهِ حَصَافَةٌ وَعَقْلٌ. وَهُنَاكَ فَارِقٌ بَيْنَ الْاهْتِمَامِ بِالْمُسْتَقْبَلِ وَالْإِغْتِمَامِ بِهِ، وَبَيْنَ الْاسْتِدَادِ لَهُ وَالْاسْتِفْرَاقِ فِيهِ!

وَيَقُولُ "أندرو ماثيوز": "أَنْ نَعِيشَ اللَّحْظَةَ يَعْنِي اتِّسَاعَ مَدَارِكُنَا لِكَيْ نَجْعَلَ هَذِهِ اللَّحْظَةَ أَكْثَرَ لَذَةً وَدُونَ تَوَقُّفٍ، وَعِنْدَمَا نَعِيشُ اللَّحْظَةَ يَعْنِي أَنْ نُنْطَرِدَ الْخَوْفَ مِنْ عَقُولِنَا، فَالْخَوْفُ الْحَقِيقِيُّ هُوَ الْقَلْقُ مِنَ الْمُسْتَقْبَلِ!



وَبِثْقِ أَنْ أَفْضَلَ وَسَائِلَ صِنَاعَةِ الْمُسْتَقْبَلِ، هِيَ أَنْ نُرَكِّزَ كُلَّ التَّرْكِيزِ فِي أَنْهَاءِ مَهَامِ الْيَوْمِ عَلَى أَحْسَنِ مَا يَكُونُ! أَنْ نَمَلَأَ فَحْشَبَ، عِطَاءً وَاسْتِمَاعًا وَصَلَاحًا وَخَيْرًا وَصَفَاءً وَحُبًّا.

عِشْ يَوْمَكَ فَحْشَبَ، فَقَدْ جَاءَ فِي الْأَثَرِ: «إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ»!

وَقَدِيمًا كَتَبَ "سْتيفن ليكوك": (مَا أَعْجَبَ الْحَيَاةَ يَقُولُ الطِّفْلُ: عِنْدَمَا أَصْبُ فَأُصْبِحُ غُلَامًا، وَيَقُولُ الْغُلَامُ: عِنْدَمَا أَتَرَعَّرُ فَأُصْبِحُ شَابًّا، وَيَقُولُ الشَّابُّ: عِنْدَمَا أَتَزَوَّجُ، فَإِذَا تَزَوَّجَ قَالَ: عِنْدَمَا أَصْبَحُ رَجُلًا مَتَرَعًّا؛ فَإِذَا جَاءَتْهُ الشَّيْخُوخَةُ تَطْلُعُ إِلَى الْمَرْحَلَةِ الَّتِي قَطَعَهَا مِنْ عُمُرِهِ، فَإِذَا هِيَ تَلُوحُ وَكَأَنَّ رِيحًا بَارِدَةً اكْتَسَحَتْهَا اكْتِسَاحًا.. إِنَّمَا نَتَعَلَّمُ بَعْدَ فَوَاتِ الْأَوَانِ أَنَّ قِيَمَةَ الْحَيَاةِ فِي أَنْ نَحْيَاهَا، نَحْيَا كُلَّ يَوْمٍ مِنْهَا، وَكُلَّ سَاعَةٍ).

اسْتَغْلِ كُلَّ الْفُرْصِ الْمَتَاحَةِ لَتَعِيشَ حَيَاتَكَ وَتَسْمَعَ بِهَا، وَخُذْ بِنَصِيحَةِ الْفِيلَسُوفِ "كَازَانْتزَاكي": إِنْ كُنْتَ تَمْلِكُ الْفُرْشَاءَ وَالْأَلْوَانَ فَيُمْكِنُكَ أَنْ تُرْسِمَ جَنَّتَكَ! وَثِقِ أَنَّكَ أَحَقُّ بِالْإِحْتِفَالِ بِيَوْمِكَ أَكْثَرَ مِنَ الْإِنْتِظَارِ لَعَدِكَ أَوْ الْعِيشِ فِي أَمْسِكَ!



# فَنُ الاستِمتاعِ بالمالِ

كُنْ رَدْمًا لَكَ

يُحْكِي أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَمْتَلِكُ قَدْرًا  
هَائِلًا مِنَ الذَّهَبِ الْمُدْفُونِ فِي  
الْأَرْضِ، وَكَانَ يَعُودُ إِلَى الْمَوْضِعِ  
الَّذِي دَفَنَهُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ لِيَلْقِيَ  
نَظْرَةً عَلَيْهِ وَيُعْصِيهِ قِطْعَةً  
قِطْعَةً. كَانَ يَتَرَدَّدُ كَثِيرًا إِلَى  
كَفَنِهِ الْمُدْفُونِ لِدَرَجَةٍ أَنْ لَصًا كَانَ  
يُرَاقِبُهُ وَاسْتَطَاعَ تَخْمِينَ أَنَّ الرَّجُلَ  
يُخْفِي كَنْزًا، وَفِي لَيْلَةٍ مِنَ اللَّيَالِي  
تَابَعَهُ حَتَّى عَرَفَ الْمَخْبَأَ، وَبَعْدَ أَنْ  
غَادَرَ صَاحِبُنَا، حَفَرَ اللَّصُّ بِهَدْوٍ  
وَأَخْرَجَ الْكَنْزَ وَلَاذًا بِالْفِرَارِ.

وَعِنْدَمَا اكْتَشَفَ الرَّجُلُ خَسَارَتَهُ،  
غَرِقَ فِي الْحُزْنِ وَالْيَأْسِ؛ رَاحَ يَبْئُ  
وَيَتَأَوَّى وَيَصْرُخُ وَيَمْرُقُ شَعْرَهُ.

رَأَاهُ أَحَدُ جِيرَانِهِ؛ فَقَالَ لَهُ: "لَا  
تَحْزَنْ إِلَى هَذَا الْحَدِّ. اذْفِنْ  
بَعْضَ الْحِجَارَةِ فِي الْحُفْرَةِ وَتَخَيَّلْ  
أَنَّهَا ذَهَبٌ؛ سَتُؤَدِّي الْفَرَضَ بِنَفْسِ  
الْكَفَاءَةِ، لِأَنَّكَ لَمْ تَكُنْ تَتَفَقَّ شَيْئًا  
مِنَ الذَّهَبِ عِنْدَمَا كَانَ مَوْجُودًا".

- الْبَعْضُ يَمْلِكُ الْمَالَ وَلَكِنْ لَا يَمْلِكُ حُسْنَ الْإِدَارَةِ
- وَالْبَعْضُ كُلَّمَا زَادَ مَالُهُ زَادَ سُخَّهٗ
- وَهُنَاكَ مَنْ أَقْنَى عُمُرَهُ فِي جَمْعِ الْمَالِ لِفَيْرِهِ
- وَهُنَاكَ مَنْ يَتَضَاعَفُ مَالُهُ وَمَعَهُ يَتَضَاعَفُ هَمُّهُ
- وَهُنَاكَ يَعْيشُ فِي حَالٍ غَيْرِ جَيِّدَةٍ مَرَدُّهَا افْتِقَارُهُ لِلذَّوْقِ، أَوْ ضَعْفُ تَلَمُّسِ الْاِحْتِيَاجَاتِ.
- وَهُنَاكَ مَنْ يَكْثُرُ مَالُهُ وَتَزِيدُ أَمْرَاضُهُ

وَمَا أَعْظَمَهَا مِنْ حِكْمَةٍ تِلْكَ الَّتِي جَاءَتْ فِي الْمَثَلِ الشَّعْبِيِّ: "حُطَّ فُلُوسُكَ فِي الشَّمْسِ وَاجْلَسْ فِي الظَّلَالِ"

وَمَعْنَى الْمَثَلِ أَنَّ مُهِمَّةَ الْمَالِ إِرَاحَةُ صَاحِبِهِ؛ فَالْمَالُ لَا يَكْتَسَبُ لِكَيْ يُوَجَّعَ صَاحِبُهُ

وَلَكِنَّ الْبَعْضَ - لِلْأَسَفِ - يَعْيشُ بِمَا هُوَ عَكْسُ الْمَثَلِ

فَهُوَ فِي الشَّمْسِ وَفُلُوسُهُ فِي الظَّلَالِ

فَهُوَ زَغَمَ قُدْرَتَهُ الْمَادِّيَّةَ الْجَيِّدَةَ: ثِيَابَهُ رَثَةً، وَسَيَارَتَهُ مَتَهَالِكَةً، وَمَسْكَنَهُ ضَيْقًا

وَهُوَ كَذَلِكَ عَيْشَ أَسْرَتِهِ فِي مُسْتَوَى مُتَدَنٍّ



وَقَدْ سَمِعْتُ عَنِ الْكَثِيرِ مِنَ الْأَغْنِيَاءِ الَّذِينَ يَتَمَنَّى أَوْلَادَهُمْ رَحِيلَهُمْ؛ بِسَبَبِ  
شُحِّهِمْ وَتَضْيِيقِهِمْ عَلَى مَنْ حَوْلَهُمْ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ!  
رُويَ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنَّهُ قَالَ: «إِذَا آتَاكَ اللَّهُ مَالًا فَلْيَرِ  
أَثَرَ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَكَرَامَتِهِ».

لَا قِيَمَةَ لِلْمَالِ إِذَا لَمْ يُجَوِّدِ الْحَيَاةَ، وَلَمْ تَتَحَسَّنْ مَعَهُ الْأَحْوَالُ، وَلَمْ يُسْتَمْتَعْ  
بِهِ بِحُدُودِ الْمَقْضُولِ!

أَبْدَأْ بِمَنْ تَعْمَلُ، وَأَكْرِمْ أَوْلَادَكَ، اسْتَثْمِرْ فِي تَعْلِيمِهِمْ، فِي مَجْمَلِ حَيَاتِهِمْ،  
وَلَا تَتَسَّ تَخْصِصَ مِيزَانِيَّةَ لِلتَّزْرَةِ، أَشْعِرْهُمْ بِالْاِكْتِفَاءِ دُونَ تَدْلِيلِ  
وَأَفْرَاطِ.

كُنْ كَرِيمًا مِعْطَاءً، بَيْنَ حَيْنٍ وَآخَرَ ادْعُ أَهْلَكَ، وَكَذَلِكَ أَهْلَ زَوْجَتِكَ لِوَجَبَةِ  
فَاحِرَةٍ.

أَعْطِ مُحْتَاجًا، أَهْدِ صَدِيقًا، فَرِّحْ صَغِيرًا، فَاجِئْ شَرِيكَ الْحَيَاةِ!

اسْمَعْ لِمَا قَالَهُ حَبِيبُكَ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَيْهِ: «مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ الْعِبَادُ  
فِيهِ إِلَّا مَلَكَانِ يَنْزِلَانِ؛ فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلْفًا، وَيَقُولُ  
الْآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُهْسِكًا تَلْفًا»

لَا تَتَنَظَّرُ مُنَاسَبَةً؛ حَتَّى تُقَدِّمَ هَدِيَّةً لِأَحَدِ الْأَصْدِقَاءِ أَوْ الزَّمَلَاءِ أَوْ أَحَدِ  
أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ، فَإِنْفَاقُ الْمَالِ عَلَى الْآخَرِينَ قَدْ يَجْعَلُكَ أَسْعَدَ مِمَّا تَوَافَقَتْهُ  
عَلَى نَفْسِكَ، وَأَحْرِصْ عَلَى أَنْ تَدْعُو الْأَصْدِقَاءَ وَالزَّمَلَاءَ عَلَى الْعِشَاءِ مِنْ  
وَقْتِ لآخر؛ فَهَذَا يُحَسِّنُ مِنْ مِرَاجِحِهِمْ، وَمِنْ مِرَاجِكَ أَيْضًا.

وَأَحْسَبُ أَنَّهُ قَدْ حَانَ الْوَقْتُ لِصَرْفِ الْمَالِ الَّذِي جَمَعْتَهُ مِنْ عَرَقِ جَبِينِكَ

فِي حَيَاتِكَ وَالتَّمَتُّعِ بِهِ.

• خَصَّصْ شَيْئًا مِنَ الْمَالِ لِنَفْسِكَ، بِحَسَبِ قُدْرَاتِكَ لِشِرَاءِ: (مَلَابِسَ جَيِّدَةٍ، سَاعَةٍ فَخْمَةٍ، قَلَمٍ جَمِيلٍ!)

• اشْتَرِ شَيْئًا تَتَمَنَّاهُ مِنْ حِينٍ لِآخَرٍ مِنْ بَابِ مُكَافَأَةِ النَّفْسِ!

• تَنَاوَلْ أَحْسَنَ وَارْقَى الْأَطْعِمَةِ، وَاشْرَبِ السَّوَائِلَ قَدْرَ الْإِسْتِطَاعَةِ، وَلَا تُسْرِفْ!

• لَا تَشْتَرِ الرُّخِيسَ لِنَفْسِكَ وَتَخُصَّ مَنْ حَوْلَكَ بِالْثَمِينِ! الْغَالِي الْجَيِّدُ لَكُمْ جَمِيعًا وَأَنْتَ أَوَّلًا، بَلِ اشْتَرِ دَائِمًا الْأَفْضَلَ لِلتَّمَتُّعِ بِهِ فِي أَيَّامِكَ الْبَاقِيَةِ

وهُنَاكَ مِنَ الزَّوْجَاتِ مِمَّنْ أَكْرَمَهُنَّ اللَّهُ بِوُظُفَةٍ وَدَخَلَ جَيِّدٌ، وَرُبَّمَا كَانَ زَوْجُهَا يَمُرُّ بِضَائِقَةٍ مَادِّيَّةٍ، أَوْ تَحْتَ وَطْءٍ دَيْنٍ ثَقِيلٍ، وَمَعَ هَذَا تَجِدُهَا تُقْتَرُ عَلَى نَفْسِهَا وَعَلَى أَوْلَادِهَا؛ فَالْأَثَاثُ جَدًّا قَدِيمٌ، وَأَجْهَرَةُ الْمَطْبَخِ فِي غَايَةِ الرَّدَاءَةِ! وَمَعَ هَذَا الضِّيقِ؛ لَا تَفَكَّرْ أَبَدًا فِي أَنْ تُوسَّعَ عَلَى نَفْسِهَا وَعَلَى أَوْلَادِهَا بِحُجَّةٍ أَنَّ الزَّوْجَ هُوَ مَنْ يَجِبُ أَنْ يَفْعَلَ، وَأَيْضًا خَشْيَةٌ أَنَّهُ إِذَا تَحَسَّنَتْ أَحْوَالُهُ الْمَادِّيَّةُ رُبَّمَا فَكَّرَ فِي الزَّوْاجِ عَلَيْهَا

وَأَقُولُ: الْعُمُرُ قَصِيرٌ، وَالْأَيَّامُ تَسِيرُ بِسُرْعَةٍ؛ فَخُذِي حَقَّكَ مِنَ الْحَيَاةِ وَاسْتَمْتِعِي بِأَثَاثِ جَمِيلٍ، وَأَجْهَرَةٍ تُرِيحُكَ، وَافْعَلِي هَذَا لِنَفْسِكَ أَوَّلًا فَإِنَّتِ فِي حَقِيقَةِ الْأَمْرِ الْمُسْتَفِيدَةُ الْأُولَى!



وَتَذَكَّرِي أَنْ: «الْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ  
الْيَدِ السُّفْلَى» وَالْيَدُ الْعُلْيَا: الْيَدُ

المُعْطِيَّة، الْيَدُ السُّفْلَى هِيَ الْيَدُ السَّائِلَةُ، وَالْآخِذَةُ

اعْتَنِ بِصِنَاعَةِ اللَّحْظَاتِ السَّعِيدَةِ؛ كَالْإِحْتِفَالِ بِمُنَاسَبَةٍ، وَالسَّفَرِ، وَغَيْرِهَا؛  
 فَعِلْمَاءُ النَّفْسِ يُؤَكِّدُونَ عَلَى أَنَّ «شِرَاءَ الْخِبَرَاتِ» يَمُدُّنَا بِكَثِيرٍ مِنْ مَشَاعِرِ  
 السَّعَادَةِ مُقَارَنَةً بِشِرَاءِ الْأَشْيَاءِ. وَشِرَاءُ الْخِبَرَاتِ أَوْ شِرَاءُ التَّجَارِبِ يَعْنِي  
 - بَبْسَاطَةٍ - الِاسْتِمْتَاعَ بِقَضَاءِ أَوْقَاتِ سَعِيدَةٍ مَعَ الْآخَرِينَ، وَهُوَ فِي هَذَا  
 يَفُوقُ شِرَاءَ السَّلْعِ - مَهْمَا كَانَتْ أَهْمِيَّتُهَا - فِي تَحْقِيقِ السَّعَادَةِ؛ فَحَتَّى  
 أَنْتَظَارُ التَّجَرُّبَةِ الْجَدِيدَةِ رُبَّمَا يَكُونُ أَكْثَرَ سَعَادَةً مِنْ شِرَاءِ السَّلْعِ الْمَادِّيَّةِ،  
 وَمِنْ الْوَاضِحِ أَنَّ الْإِبْتِهَاجَ بِاِقْتِنَاءِ الْأَشْيَاءِ الْجَدِيدَةِ لَا يَدُومُ، وَيَذْبُلُ بَعْدَ  
 وَقْتٍ قَاصِرٍ، أَمَّا الَّذِي يَدُومُ فَهُوَ ذِكْرِيَّاتُ رِحْلَةٍ، أَوْ مُغَامَرَةٍ قُمْتَ بِهَا؛  
 لِذَلِكَ احْرَصْ عَلَى الْخُرُوجِ فِي رِحَالَاتٍ بَعِيدَةٍ كُلَّمَا سَنَحَتْ لَكَ الْفُرْصَةُ،  
 فَإِنَّهَا تَسْتَحِقُّ التَّجَرُّبَةَ!

فَنُ الْاِسْتِمْتَاعِ بِالْمَالِ

## قانون العطر

كبير دماغك



فِي زَمَنٍ مَضَى، أَهْدَيْتُ عِطْرًا  
ثَمِينًا نَادِرًا لَا يَوْجَدُ فِي الْمَمْلَكَةِ،  
ذَا رَائِحَةٍ مُمَيَّزَةٍ، لَا تَكَادُ تُشَبِّهُهَا  
رَائِحَةُ!

فَمَا كَانَ مِنِّي إِلَّا أَنْتَنِي تَعَامَلْتُ  
مَعَ هَذَا الْعِطْرِ كَمَا تَعَامَلْتُ مَعَ  
عَشْرَاتِ الْعُطُورِ وَالْهَدَايَا؛ فَقَدْ  
اخْتَفَظْتُ بِهِ كَيْ أُعْطِيَهُ مَجْهُولًا لَا  
أَعْرِفُ مَنْ يَكُونُ!

مَضَتْ السَّنُون عَلَى هَذَا الْمَوْقِفِ،  
وَبَيْنَمَا كُنْتُ أُرْتَبُ مَكْتَبَتِي وَجَدْتُ  
كَيْسًا فَاحِرًا، تَتَاوَلَّتُهُ بِلَهْفَةٍ  
وَفَتَحْتُهُ، وَإِذَا بِهِ ذَاكَ الْعِطْرُ  
الْفَاخِرُ وَقَدْ تَغَيَّرَ لَوْنُهُ وَتَمَكَّرَ  
وَتَعَفَّنَتْ رَائِحَتُهُ مَعَ الْوَقْتِ وَالْحَرِّ!

كُنْتُ قَدِيمًا أَعْمَلُ بِقَانُونِ  
(الْآخَرُونَ أَوَّلًا) فَبِإِذَا مَا أَهْدَيْتُ  
هَدِيَّةً أَوْ نِلْتُ جَائِزَةً أَوْ اشْتَرَيْتُ  
ثَمِينًا أَوْ حَزَنْتُ جَمِيلًا، أَحْرِمُ  
نَفْسِي وَأَدْخِرُهُ عِنْدِي لِأَجْلِ إِهْدَائِهِ  
لِقَرِيبٍ أَوْ لَصَدِيقٍ، وَكُنْتُ مَعَ هَذَا



القانون أَحْرَمَ نَفْسِي مِنْ أَسْطِ حُقُوقِهَا، وَكَمْ تَمَلَّقَ قَلْبِي بِهَدِيَّةٍ، وَلَكِنْ كُنْتُ أَرَدُّعُهُ وَأَقُولُ: لَيْسَتْ لَكَ!

وَبَعْدَهَا؛ جَلَسْتُ مُتَأَمِّلًا وَمُسْتَرْجِعًا أَسْلُوبَ الْحَيَاةِ الَّذِي انْتَهَجَهُ!

فَالْعَطَاءُ جَمِيلٌ وَمَصْدَرٌ لِلسَّعَادَةِ، وَلَكِنْ! أَلَا تَسْتَحِقُّ نَفْسِي مَنْ يُعْطِيهَا؟

• هَلْ صَوَابٌ أَنْ أَحْرِمَ نَفْسِي مِمَّا تَسْتَحِقُّ؟

• هَلْ صَوَابٌ أَنْ أَقْدِمَ شَخْصًا مَجْهُولًا عَلَى نَفْسِي؟

• هَلْ أَجُوعُ لِكَيِّ أَشْبِعَ مَنْ حَوْلِي؟

• هَلْ مِنَ الْحِكْمَةِ وَالْفِطْنَةِ تَرْحِيلُ لِحَظَاتِ الْاسْتِمْتَاعِ كَمَا لَوْ كُنْتُ

سَاعِمَرٌ طَوِيلًا؟

• هَدِيَّةٌ قُدِّمَتْ لِي، أَوْ سِلْعَةٌ اشْتَرَيْتُهَا،

أَوْ جَائِزَةٌ نَلِغْتُهَا لِأَحَقِّقَتِي؛ لِمَاذَا أَحْرِمُ

نَفْسِي، وَأَهْبِئُهَا لِغَيْرِي؟

وَبَعْدَهَا اتَّخَذْتُ قَرَارًا حَاسِمًا فِي حَيَاتِي!

أَنْ أُعِيدَ الدَّفْعَ لِحَيَاتِي، وَأَنْ أُعْطِيَ

نَفْسِي قَدْرَهَا، وَلَا أَجْعَلَهَا فِي تَرْتِيبِ

مُتَأَخِّرٍ وَلَا فِي مُسْتَوَى مُتَدَنَّ؛ وَعَلَيْهِ

فَرَزْتُ الْكَفَّ عَنْ أَسْلُوبِ: النَّاسِ أَوَّلًا!

وَأَنْ أَحْتَرِمَ اللَّحْظَةَ الْحَاضِرَةَ؛ فَالْعُمُرُ

قَصِيرٌ، وَالْأَيَّامُ تَسِيرُ بِسُرْعَةٍ، فَلَكَ

السَّاعَةُ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا، خُذْ حَقَّكَ مِنْهَا!



لَا تَحْرِمُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ جَمِيلِ الْأَوَانِي وَالْأَثَاثِ بِحُجَّةٍ تَخْصِيصِهَا  
لِضُيُوفٍ لَا يُعْلَمُ مِنْ هُمْ، وَلَا مَتَى سَيَأْتُونَ!

الْقَهْوَةُ الْفَاخِرَةُ، وَالْحَلْوَى اللَّذِيذَةُ، اسْتَمْتَعِي بِهَا مَعَ أَسْرَتِكَ، وَأَمَّا  
الضُّيُوفُ الْمَجْهُولُونَ فَلَنْ تُعْذِمِي شَيْئًا تَقْدَمِيهِ لَهُمْ!

تَذَكَّرْ أَنَّ: الْوَقْتَ الَّذِي تَحْيَاهُ هُوَ لِحَظَّتِكَ الرَّاهِنَةُ... فَخُذْ حَقَّكَ مِنْهَا!

قانونُ العِطْرِ

# مُتَلَاذِمَةُ الْمُرْبَعِ النَّاقِصِ

كثير دماغك

كَانَ كَثِيرًا مَا يُحَدِّثُنَا أَنَّ الْحَيَاةَ  
تَرْتَكِزُ عَلَى امْتِلَاكِ مَنْزِلٍ فِي حَيٍّ  
رَاقٍ، وَأَنَّ لِسَعَادَةِ بِلَا هَذَا الْمَنْزِلِ،  
وَمَضَتْ الْأَيَّامُ، وَإِذَا بِهِ يَمْتَلِكُ  
مَنْزِلًا أَجْمَلَ مِمَّا كَانَ يَتَمَنَّى!

فَهَلِ اسْتَقَامَتْ أَحْوَالُهُ وَتَحَسَّنَتْ  
نَفْسِيَّتُهُ وَعَانَقَهُ الْفَرَحُ؟

أَبَدًا؛ فَقَدْ اسْتَمَرَّ عَلَى سِيرَتِهِ  
الْأُولَى!

وَأُخْرَى كَانَتْ لَا تَرَى الْحَيَاةَ  
دُونَ وَظِيفَةٍ؛ فَأَفْنَيْتَ عُمْرَهَا فِي  
اِنْتِظَارِهَا... ذَهَبَ الْعُمُرُ وَلَمْ تَأْتِ  
الْوِظِيفَةُ!

وَتَالِثَةٌ كَانَتْ تَتَمَقَّدُ أَنَّ زَوْجَهَا مِنْ  
أَسْوَأِ الرِّجَالِ لَوْجُودِ عَيْبٍ بَسِيطٍ  
كَانَتْ تُرْكِزُ عَلَيْهِ!

وَقَدْ وَصَفَ الْعَالِمُ الْأَمْرِيكِيُّ  
"دَنِيْسُ بَرَاكِر" هَذِهِ الْحَالَةَ  
وَأَسْمَاهَا (مُتَلَاذِمَةُ الْمُرْبَعِ  
الْمَفْقُودِ) أَيُّ: أَنَّهُ لَوْ كَانَ هُنَاكَ  
سَقْفٌ مُتَخَيَّلٌ فِي عُرْفَةِ مَا يَتَأَلَّفُ  
مِنْ مِئَةِ مُرْبَعٍ، وَكَانَ هُنَاكَ مُرْبَعٌ



نَاقِصٌ مِّنْ بَيْنِ هَذِهِ الْمَرْبَعَاتِ؛ فَإِنَّهُ سَيَلَفَتْ انْتِبَاهُ النَّاسِ وَيَشْغَلُ أَنْظَارُهُمْ  
عَنِ الْمَرْبَعَاتِ التَّسْعَةِ وَالتَّسْعِينَ الْمَوْجُودَةِ. وَمَبْنَى التَّنْظِيرَةِ يَقُومُ عَلَى أَنَّ  
النَّاسَ يُرَكِّزُونَ أَنْظَارَهُمْ عَلَى مَكَانِ الْمَرْبَعِ الْمَفْقُودِ فِي السَّقْفِ!

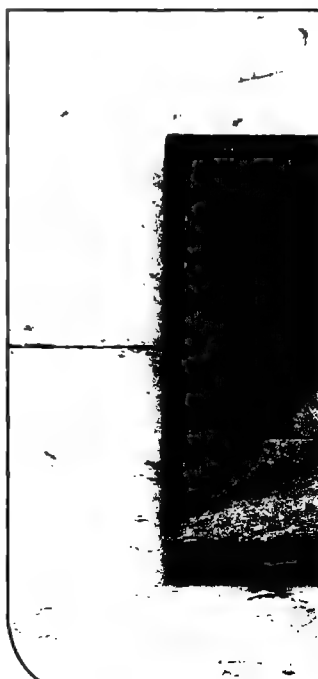
وَهَكَذَا، فِي الْحَيَاةِ كَثِيرُونَ لَا يَرَوْنَ إِلَّا الْمَرْبَعَ الْمَفْقُودَ مِنْ حَيَاتِهِمْ؛ فَيَمْقِدُونَ  
شُعُورَهُمْ بِالرِّضَا وَالسَّعَادَةِ، وَيَتَوَهَّوْنَ فِي دَوَامَةِ مِنَ الْمَشَاعِرِ الصَّاحِبَةِ  
وَالانْتِقَادَاتِ وَالرَّفْضِ.

وَالْحَالُ فِي السَّقْفِ يَخْتَلِفُ تَمَامًا عَنِ الْحَالِ فِي الْحَيَاةِ!

فَفِي السَّقْفِ تَكُونُ الصُّورَةُ مُشَوَّهَةً، وَالنَّقْصُ فِي السَّقْفِ سَهْلٌ تَعْوِضُهُ،  
وَجَمَلُهُ يَبْدُو مُتَكَامِلًا!

وَلَكِنْ! فِي حَالِ النَّقْصِ الْمَعْنَوِيِّ الَّذِي لَمْ  
يَسَلِّمْ مِنْهُ بَشَرٌ؛ فَهَذَا أَمْرٌ مُتَعَذِّرٌ، بَلْ  
هُوَ أَحَدُ الْمُسْتَحِيلَاتِ، فَكَمْ مِنْ شَخْصٍ  
أَفْتَى عُمُرَهُ بِرِيدٍ أَنْ يُعَوِّضَ الْمَرْبَعَاتِ  
النَّاقِصَةَ فِي حَيَاتِهِ، فَمَضَى الْعُمُرُ  
سَرِيعًا؛ فَلَا هُوَ الَّذِي نَجَحَ فِي مُهِمَّتِهِ،  
وَلَا هُوَ الَّذِي اسْتَمْتَعَ بِحَيَاتِهِ!

عِلَّةُ نَفْسِيَّةٍ يُصَابُ بِهَا جُمُوعٌ كَثِيرَةٌ  
مِّنْ سُكَّانِ هَذِهِ الْأَرْضِ يُعَانُونَ فِيهَا  
مِنَ النَّقْصِ وَالْفَرَاغِ فِي حَيَاتِهِمْ؛ وَذَلِكَ  
مِنْ جَرَاءِ بَعْضِ التَّفَاصِيلِ الَّتِي غَابَتْ  
عَنْهُمْ، إِذْ يَرَى الْكَثِيرُ أَنَّ هَذِهِ التَّفَاصِيلُ  
هِيَ الْأَهَمُّ وَلَا بُدَّ مِنْ وُجُودِهَا حَتَّى



يَصِلُوا إِلَى سَعَادَتِهِمْ، وَيَذُوقُوا طَعْمَ الْحَيَاةِ وَنَشْوَتَهَا.

فِي مُتَلَازِمَةِ الْمَرْبَعِ الْمَفْقُودِ، لَيْسَ كُلُّ حَالَاتِ انْتِشَارِهَا واقِعَةً بَيْنَ الشَّخْصِ وَالشَّخْصِ الْآخَرِ كَالشَّرِيكِ أَوِ الصَّدِيقِ، إِنَّمَا تَنْطَبِقُ أَيْضًا عَلَى إِحْدَى الْمَرْبَعَاتِ الْمَفْقُودَةِ عِنْدَ الشَّخْصِ ذَاتِهِ الَّذِي يَتَنَاسَى كُلَّ مَرْبَعَاتِهِ السَّلِيمَةِ وَالْمَوْجُودَةِ؛ بِسَبَبِ فَقْدِهِ إِحْدَى الْمَرْبَعَاتِ أَوِ الْمِيزَاتِ الَّتِي يَتَمَنَّى امْتِلَاكَهَا..

وَمِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنْ يَعِيشَ صَحِيَّةً تِلْكَ الْمُتَلَازِمَةُ مُحِبِّطًا غَيْرَ رَاضٍ عَنِ نَفْسِهِ أَوْ عَمَّنْ حَوْلَهُ؛ فَتِلْكَ الْمَرْبَعَاتُ الْكَثِيرَةُ الْجَمِيلَةُ فِيهِ وَمِنْ حَوْلِهِ - لِلْأَسَفِ - لَمْ تَكُنْ كَافِيَةً عِنْدَهُ، وَلَمْ يَنْتَبِهْ إِلَى أَهْمِيَّتِهَا وَعِظَمِ قَدْرِهَا، وَقَدْ يَسْتَيْقِظُ بَعْدَ فَقْدِهَا!

تَحَدَّثَ الْكَثِيرُ عَنِ السَّعَادَةِ وَعَنْ أَسْرَارِهَا؛ فَكَانَ الْقَاسِمُ الْمَشْتَرِكُ بَيْنَهُمْ هُوَ ضَرُورَةُ التَّرْكِيزِ عَلَى الْمَوْجُودِ، وَعَدَمُ مُطَارَدَةِ الْمَفْقُودِ!

أَحَدُهُمْ قَصِيرُ الْقَامَةِ، يَرَى كُلَّ الْبَشَرِ طَوَالَ الْقَامَةِ ... الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الطُولُ!

• وَآخَرُ بَدِينٌ؛ فَيَرَى كُلَّ النَّاسِ رَشِيقِينَ .. الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الرِّشَاقَةُ!

• سَمَرَاءُ تَرَى كُلَّ النِّسَاءِ بَيِّضَاوَاتٍ ... الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الْبَيَاضُ!

• شَخْصٌ لَمْ يُرْزَقْ بِأَوْلَادٍ، يَعْتَقِدُ أَنَّ الْكُلَّ لَدَيْهِمْ أَبْنَاءً .. الْمَرْبَعِ النَاقِصِ: الْأَوْلَادُ!

• وَثَالِثٌ أَصْلَعٌ؛ فَلَا يَرَى إِلَّا الشَّعْرَ يَمَنَةً وَيَسْرَةً!

• امْرَأَةٌ لَمْ يَكْتُبْ لَهَا أَنْ تَحْمَلَ، مَعَ شِدَّةِ التَّرْكِيزِ تَعْتَقِدُ أَنَّ كُلَّ النِّسَاءِ يَحْمِلْنَ ... رَكَزَتْ عَلَى الْمَرْبَعِ النَاقِصِ.

• آخِرُ لَدَيْهِ ابْنٌ مُسْتَوَاهُ الدَّرَاسِي مُتَوَسِّطٌ؛ فَيَتَمَنَّى لَوْ كَانَ لَدَيْهِ أَبْنَاءٌ  
مِثْلَ أَبْنَاءِ أَخِيهِ الْمُتَفَوِّقِينَ!

• زَوْجَةٌ لَا يُحِبُّ زَوْجَهَا السَّفَرُ؛ فَتَعْتَقِدُ أَنَّ كُلَّ مَنْ حَوْلَهُ يُسَافِرُونَ،  
وَتَتَمَنَّى فَقَطْ لَوْ رَزَقَتْ بِزَوْجٍ يُحِبُّ السَّفَرَ!

مُسْكَالَةُ الْبَشَرِ أَنَّهُمْ يَتَعَامَلُونَ مَعَ الْمَوَاقِفِ وَالْبَشَرِ كَوَحْدَةٍ وَاحِدَةٍ؛ فَالزَّوْجُ  
لَيْسَ سَفَرًا وَالزَّوْجَةُ لَيْسَتْ طَبْخًا فَقَطْ، وَالْأَبْنَاءُ لَيْسُوا تَقْوًا دِرَاسِيًّا!

فَمِنْ الْعَدْلِ أَنْ نَأْخُذَ الْأُمُورَ بِمَجْمَلِهَا، وَأَنْ نَسْتَوْعِبَ أَنَّ الْبَشَرَ وَالْحَيَاةَ  
عُمُومًا طَائِعُهَا النِّقْصُ كَثِيرًا مَا يَقْضِي الْإِنْسَانُ جُزْءًا كَبِيرًا مِنْ حَيَاتِهِ،  
إِنْ لَمْ يَكُنْ مُعْظَمُهَا بَاحِثًا عَنِ السَّعَادَةِ وَالرِّضَا، وَفِي مُعْظَمِ الْأَحْيَانِ يَنْتَهِي  
بِهِ الْأَمْرُ إِلَى عَدَمِ إِدْرَاكِهِمَا! الْوُرُودُ تُحِيطُ بِنَا مِنْ كُلِّ جَانِبٍ وَالْأَطْيَارُ  
تُغْنِي عَنْ يَمِينٍ وَعَنْ يَسَارٍ، وَلَكِنْ التَّرْكِيزُ فَقَطْ عَلَى تِلْكَ الْوُرْدَةِ الْمَفْقُودَةِ،  
وَعَنْ ذَلِكَ الطَّيْرِ الْبَعِيدِ!

ثَمَّةُ عِبَارَةٍ تُعْجِبُنِي تَقُولُ: "كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ إِلَّا أَنْ الْحَيَاةَ لَا تَذُوقُهَا  
كُلُّ الْأَنْفُسِ" وَتِلْكَ الْمَقُولَةُ الَّتِي تُنْسَبُ لِجَلَالِ الدِّينِ الرَّومِيِّ قَدْ تَغَيَّرَ  
نَظَرُنَا إِلَى الْحَيَاةِ الَّتِي نَعِيشُهَا بِصُخْبِهَا وَتَرْفِهَا وَشَقَائِهَا وَأَتْرَاحِهَا!

فَرَأْتُ لِأَحَدِهِمْ كَلَامًا جَمِيلًا يَقُولُ فِيهِ: إِنْ كُنْتُ تَمْلِكُ نَيْتًا، فَلَا تَتَطَلَّعُ  
إِلَى مَنْ يَمْلِكُ قَصْرًا، بَلْ انْظُرْ إِلَى مَنْ لَا يَنْتَ يَاوِيهِ، وَلَا سَكَنَ  
بِضُمِّهِ هُوَ وَأَوْلَادُهُ، وَإِنْ كَانَتْ زَوْجَتُكَ لَا تَمْلِكُ جَمَالًا خَارِقًا،

فَلَا تَنْظُرْ إِلَى الْحَمَرَاءِ وَالصَّفَرَاءِ وَجَمَالِهِنَّ الظَّاهِرِ،

بَلْ انْظُرْ إِلَى مَلَائِينَ الْعُرَابِ لَا يَجِدُونَ مِنَ النِّفَقَةِ

مَا يُعِينُهُمْ عَلَى تَحْصِينِ أَنْفُسِهِمْ، إِنْ كُنْتُ

تَتَقَاضَى رَاتِبًا بَسِيطًا فَلَا تَنْظُرْ إِلَى



أَصْحَابِ الْوُظَائِفِ الْمَرْمُوقَةِ، وَالْمَرَاتِبِ الْعَالِيَةِ، بَلْ أَنْظُرْ إِلَى مَلَائِكِ  
الْفُقَرَاءِ وَالْمُعَوِّزِينَ، وَمَنْ فَقَدَ وَظِيفَتَهُ، إِنْ كَانَ لَدَيْكَ عَاهَةٌ أَوْ مُشْكَلَةٌ  
صِحِّيَّةٌ فَلَا تَضْجُرْ، وَتَأْمَلْ حَالَ مَنْ فَقَدَ صِحَّتَهُ وَجَمَالَهُ جُمْلَةً، وَتَأْمَلْ  
حَالَ الرَّاقِدِينَ عَلَى الْأَسِرَّةِ فِي الْمُسْتَشْفَيَاتِ؛ مِنْهُمْ مَنْ فَقَدَ سَاقَهُ، أَوْ  
أَصِيبَ بِالشَّلَلِ، أَوْ بَعْضِ الْأَمْرَاضِ الْخَطِيرَةِ.

وَالسَّعَادَةُ لَيْسَتْ فِي الْحُصُولِ عَلَى مَا لَا تَمْلِكُ، بَلْ هِيَ فَهْمٌ قِيَمَةٌ مَا  
تَمْلِكُ؛ وَبِذَلِكَ الَّذِي تَمْلِكُهُ يُمْكِنُكَ أَنْ تُحَقِّقَ كَثِيرًا جَدًّا، وَلَكِنَّ الْأَهَمَّ هُوَ  
الرِّضَا وَالسَّعَادَةُ.

وَأخِيرًا، إِنْ أَرَدْتَ أَنْ تَسْعُدَ وَتُسْعِدَ: فَاعْلَمْ أَنَّ الْكَمَالَ لِلَّهِ وَحْدَهُ، فَتَجَنَّبِ  
الْبَحْثَ عَنِ الْكَمَالِ فِي دَاتِكَ أَوْ فِي مَنِّ حَوْلِكَ، فَالْكَلُّ مِنْ مَرِيعَاتٍ مَفْقُودَةٍ.  
وَالْأُخْرَى هُوَ جُودَةٌ، وَالْجُودَةُ أَكْثَرُ وَأَهَمُّ دَكْمِيرٍ، وَعَلَيْكَ أَنْ تَجِدَ الْمُنَادِلَ  
تَلْمِضُودًا، لَا أَضَاعَةَ الْفُرْصَةِ فِي الدَّبِّ عَلَى النِّقْصِ وَالْإِسْرَافِ، فَالْحَيَاةُ لَا  
تَقَابُ عَلَى نِقْصٍ فِي بَعْضِ الْفِعَالِيَّاتِ، وَالْإِنْسَانُ السَّالِمُ ذُو الْعِفْلِ السَّالِمِ  
هُوَ الَّذِي يَنَاقِضُ مَعَ الْمَوْجُودِ وَيَسْمَى التَّطَوُّيرُ دَانِ امْكِنَ، فَتَحْنُ لِسَانًا  
مُعْطَايِينَ بِالْمُنَاقِيَةِ الْمُطْلَقَةِ، أَلَا يَبْذُلُ الْجُهْدَ فِي تَحْسِينِ الْأُمُورِ، وَعَدَمِ  
نَهَاءِ الْعِلَاقَاتِ مِنْ جَرَاءِ بَعْضِ الْقِيُوبِ الْبَسِيطَةِ الَّتِي لَا يَحْتَرِّزُ سِتْنَهَا.



مُتَلَاذَمَةُ الْمَرْبَعِ النَاقِصِ

# قصيبات

قبر دماغك

من الرجال الذين يندرو وجودهم  
الراحل الكبير غازي القصيبي  
رحمه الله، إليك شيئاً من  
خلاصة تجاربه وعصارة فكره،  
حُذها كهدية ثمينة، اختصر بها  
المسافات، وتفقّ على أقرانك  
بالعمل بها:

• عِزَّةُ النَّفْسِ نُقْطَةُ يَنْتَهِي  
عِنْدَهَا أَلْفُ شَخْصٍ.

• أَحْيَانًا، لَا يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ  
إِلَى وَجْهِ جَمِيلٍ، بِقَدْرِ  
اِحْتِيَاجِهِ لِقَلْبٍ جَمِيلٍ.

• الْإِنْسَانُ الْمَلُوثُ دَاخِلِيًّا  
لَا يَسْتَوْعِبُ وُجُودَ بَشَرٍ  
أَنْقِيَاءٍ.

• رُسُوبُ أَيِّ طَالِبٍ فِي الْمَادَّةِ  
يَعْنِي فَشْلِي فِي التَّدْرِيسِ،  
قَبْلَ أَنْ يَكُونَ فَشْلُهُ فِي  
اسْتِيعَابِ الْمَادَّةِ.

• وَرَاءَ كُلِّ إِنْجَازٍ عَظِيمٍ إِيْمَانٌ  
عَظِيمٌ.

• قِمَّةُ الْمَتْعَةِ، أَنْ تُجَالِسَ



شَخْصًا يَكْرَهُكَ وَيَفْتَابُكَ كَثِيرًا، وَمَعَ ذَلِكَ يُبَيِّنُ لَكَ الْعَكْسَ؛ هَذَا كَافٍ بِأَنْ يُخْبِرَكَ أَنَّ لِحُضُورِكَ هَيِّبَةً قَادِرَةً عَلَى تَحْوِيلِهِ لِمُنَافِقٍ جَبَانَ.

- لَا قِيَمَةَ لِأَرَاءِ النَّاسِ، مَا دَامَتْ أَعْمَالُكَ تَمْنَحُكَ ضَمِيرًا مُرْتَاخًا.
- التَّخْصُّصُ الْوَحِيدُ الَّذِي لَنْ تَجِدَهُ يَدْرُسُ فِي جَامِعَاتِ الدُّنْيَا هُوَ: (الْأَخْلَاقُ) .. قَدْ يَحْمِلُهُ عَامِلُ النِّظَافَةِ، وَيَرْسُبُ فِيهِ الدُّكْتُورُ.
- الْاِحْتِرَامُ لَا يَدُلُّ عَلَى الْحُبِّ، إِنَّمَا يَدُلُّ عَلَى حُسْنِ التَّرْبِيَةِ، اِحْتَرِمَ حَتَّى لَوْ لَمْ تُحِبَّ.
- هَنِئًا لِمَنْ يَتَنَاسَوْنَ الْإِسَاءَةَ .. وَلَا يَحْمِلُونَ فِي قُلُوبِهِمْ قَسْوَةً .. وَلَا يَعْرِفُونَ لِلْعَدَاوَةِ طَرِيقًا ... لِمَنْ كَانَ فِي لِقَائِهِمْ فَرَحٌ .. وَبِحَدِيثِهِمْ سَعَادَةٌ لَا تَتَكَرَّرُ.

• كُلَّمَا زَادَ الْعُمُرُ، أَتَقَنَّا أَنْ تِلْكَ الْحَيَاةُ لَا تَسْتَحِقُّ كُلَّ هَذَا الْأَلَمِ، تَرَحَّلُ مَتَاعُهَا وَتَأْتِي غَيْرُهَا، تَمُوتُ ضَحِكَاتٌ وَتَوَلَدُ أُخْرَى، يَذْهَبُ الْبَعْضُ وَيَأْتِي آخَرُونَ، مُجَرَّدَ (حَيَاة).

• أَوَّلُ مَنْ يَتَذَرُّهُوَ الْأَشْجَعُ، وَأَوَّلُ مَنْ يُسَامِحُ هُوَ الْأَقْوَى، وَأَوَّلُ مَنْ يَنْسَى هُوَ الْأَسْعَدُ.

• الرَّجُلُ الْحَقِيقِيُّ هُوَ الَّذِي لَا يَحْلُمُ بِالْاِتِّصَارِ عَلَى امْرَأَةٍ الرَّجُلُ هُوَ مَنْ



يَرَى خَلْفَ الْجَسَدِ الْأَنْثَوِيِّ تِلْكَ الطُّفْلَةَ الدَّامِعَةَ الْخَائِفَةَ الْبَاحِثَةَ  
عَنْ حَنَانٍ.

- لَا تَخَفْ مِنَ الْقَاسِي؛ خَفْ مِنَ الْحَنُونِ إِذَا قَسَى!.
  - حِينَ سُئِلَ غَازِي الْقَصِيبِيُّ: خَلْفَ كُلِّ عَظِيمٍ امْرَأَةٌ، فَمَنْ وَرَاءَكَ؟  
قَالَ: "إِذَا أَرَدْتُمْ الْحَقِيقَةَ؛ كُلُّهُمْ فِي الْأَمَامِ وَنَحْنُ نَرْكُضُ  
خَلْفَهُمْ!".
  - إِذَا كَانَ هُنَاكَ سِرٌّ لِنَجَاحِي؛ فَهُوَ أَنْتِي كُنْتُ دَوْمًا أَعْرِفُ مَوَاطِنَ  
ضَعْفِي بِقَدْرِ مَا أَعْرِفُ مَوَاطِنَ قُوَّتِي.
  - كُلُّ الْعَبَاءِ أَنْ تَقْضِيَ حَيَاتَكَ فِي تَتَبُعِ إِرْضَاءِ فُلَانٍ وَفُلَانٍ.. أَفْعَلِ  
الصَّوَابَ، وَيَرْضَى مَنْ يَرْضَى، وَيَغْضَبُ مَنْ يَغْضَبُ!.
  - الْمَسْئُولُ الَّذِي يُنْفِقُ وَقْتَهُ فِي التَّوَاهِي.. لَنْ يَجِدَ مُتَسَعًا مِنَ الْوَقْتِ  
لِلْعَظَائِمِ.
  - بَعْضُ مَنْ حَوْلَكَ يَسْتَطِيعُونَ التَّعَاشِيَّ مَعَ إِخْفَاقِكَ، مَا لَا يَسْتَطِيعُونَ  
التَّعَاشِيَّ مَعَهُ هُوَ نَجَاحُكَ.
  - الَّذِينَ يَعْرِفُونَ فَرَحَ الْوُصُولِ إِلَى أَعْلَى السُّلْمِ هُمُ الَّذِينَ بَدَأُوا مِنْ  
أَسْفَلِهِ. وَالَّذِينَ يَبْدَأُونَ بِأَعْلَى السُّلْمِ لَنْ يَكُونَ أَمَامَهُمْ إِلَّا النُّزُولُ.
  - لَا تَجْعَلْ خَوْفَكَ مِنْ تَعْلِيقَاتِ الْآخَرِينَ يَحْرِمُكَ مِنْ فِعْلِ مَا يُسَعِدُكَ.
  - الْوَطَنُ هُوَ رَغِيفُ الْخُبْزِ، وَالسَّقْفُ، وَالْإِنْتِمَاءُ، وَالْكَرَامَةُ.
  - نَحْنُ فِي سَبَاقٍ مَعَ الزَّمَنِ؛ إِمَّا أَنْ نَقْتُلَ التَّخَلُّفَ أَوْ يَقْتُلَنَا.
- (رَحِمَكَ اللَّهُ يَا غَازِي الْقَصِيبِيُّ، وَوَسَّعَ نَزْلَكَ)

قُصَيِّيَّات

# خَلَّ شَبَابَكَ يُفْرَحُ فِيكَ

كَبُرَ دِمَاغُكَ



فِي فِيلَم (يَوْمَ مِنْ عُمَرِي)  
اسْتَوْفَقْتَنِي كَثِيرًا كَلِمَاتُ أَغْنِيَةٍ  
لِلرَّاحِلِ، عَبْدَ الْحَلِيمِ عَبْدَ الْحَافِظِ،  
يَقُولُ فِيهَا :

ضَحْكُكَ وَلَعِبُ وَجَدِ وَحُبِّ

عَيْشِ أَيَّامِكَ

عَيْشِ لِيَاثِيكَ

خَلَّى شَبَابَكَ يَفْرَحُ بِبِكَ

عَيْشِ بِالرُّوحِ وَالْعَيْنِ وَالْقَلْبِ

ضَحْكُكَ وَلَعِبُ وَجَدِ حُبِّ

عَيْشِ أَيَّامِكَ عَيْشِ عَلَى طَوْلِ

خَلَّى شَبَابَكَ عَمَرَهُ يَطْوِلُ

عَيْشِ عَيْشِ عَيْشِ

دِي اللَّحْظَةِ الَّتِي تَعْدِي بِتَرْوَحِ

مَا تَجِيِشِ !

كَلِمَاتُ بَسِيطَةٍ جَمِيلَةٍ، وَمَعَانٍ  
عَذْبَةٍ عَمِيقَةٍ تَسْتَحِقُّ التَّوَقُّفَ لَهَا !

إِنَّ مِنْ أَكْبَرِ الْأَخْطَاءِ الْمَرْتَكِبَةِ : أَنْ

تَمَرُّ عَلَى لَحَظَاتِ الْفَرَحِ مُرُورًا عَابِرًا بَيْنَمَا تَعِيشُ الْحُزْنَ بِكُلِّ مَشَاعِرِكَ!

وَفِي هَذَا الشَّأْنِ حَكِي: أَنْ حَكِيمًا كَانَ يَسِيرُ فِي الْأَذْغَالِ، فَإِذَا بِنَمْرٍ يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الْأَشْجَارِ وَيَشْرَعُ بِمُطَارَدَتِهِ؛ فَهَرَبَ الْحَكِيمُ وَقَفَرَ مِنْ حَافَةِ جَبَلٍ وَتَمَسَّكَ بِفُصْنِ شَجَرَةٍ، وَبَعْدَ ثَوَانٍ جَاءَ فَأَرَّ وَأَخَذَ يَقْرُضُ الْفُصْنَ، وَالنَّمْرُ فِي الْأَعْلَى يَتَحَفَّزُ بِأَنْيَابِهِ وَمَخَالِبِهِ الْحَادَّةِ، وَالْهَائِوَةُ فِي الْأَسْفَلِ تَنْتَظِرُ سُقُوطَهُ عَلَى صُخُورِهَا الْقَاسِيَةِ، فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ رَأَى الْحَكِيمُ ثَمَرَةَ تَوْتٍ عَلَى الْفُصْنِ بِجَانِبِهِ، فَمَدَّ يَدَهُ وَاقْتَطَفَهَا وَأَخَذَ يَسْتَمْتِعُ بِأَكْلِهَا!

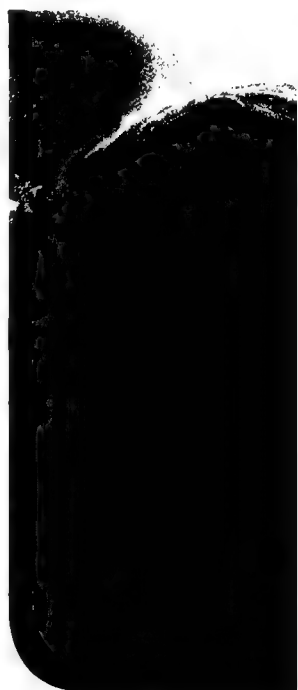
قِصَّةٌ عَجِيبَةٌ، وَلَكِنَّهَا تَحْكِي قِصَّةَ الْإِنْسَانِ فِي كُلِّ مَكَانٍ، فِي حَالَةِ رُكُضٍ دَائِمٍ، لَا تَكَادُ الْهُمُومُ تَقْتَرُّ عَنْهُ، وَلَا الضُّغُوطَاتُ تَغِيبُ يَوْمًا!

### إِذَنْ مَا الْحَلُّ؟

• دُونَكَ ثَمَارَ التَّوْتِ الَّتِي عَنْ يَمِينِكَ  
وَشِمَالِكَ؛ اسْتَمْتِعْ بِمَنْظَرِهَا الْجَمِيلِ،  
وَاخْذْ حَقِّكَ مِنْهَا!

• اخْذْ حَقِّكَ مِنْ لَحَظَاتِ الْفَرَحِ،  
وَتَعَامَلْ مَعَهَا عَلَى أَنَّهَا فُرْصَةٌ وَحِيدَةٌ  
لَكَ!

• الْبَعْضُ يَخْتَارُ لِحَيَاتِهِ الْعِيشَ  
مُنْهَزِمًا مُنْكَسِرًا... يَخْتَارُ دَوْرًا سَيِّئًا  
مِنْ أَوْفَى أَدْوَارِ الْحَيَاةِ؛ أَلَا وَهُوَ دَوْرُ  
الضَّحِيَّةِ! وَمَنْ مَهَامُ صَاحِبِ هَذَا الدَّوْرِ  
اسْتِقْلَالُ النِّعَمِ، وَكُسْرُ الْفَرَحِ، وَتَشْوِيهِ



الجمال، والتركيز على المفقودات، ومد العين!

• يقول رافوس وايترايت: "أحب أن أجعل من الأشياء الروتينية أشياء رائعة ما أمكن!" في الحياة تفاصيل ممتعة ولحظات عذبة، لا يجوز لك أن تستوحش معها أو أن تتجاهلها!

• أعد استكشاف من حولك، وما تعودت فعله، تعامل معها بطريقة أخرى، انظر إليها من زاوية مختلفة! اسأل نفسك: ماذا لو لم تكن موجودة؟

يقول الأديب الفرنسي بلزاك: "يجب أن تكافح أخطبوطا يلتهم كل شيء هو أخطبوط التعود! وهذا صحيح؛ فالتعود على شيء قد يفقده بعض بهجته لدى صاحبه! وقد يشعره بأنه لا يحتاج لأن يبذل جهداً إضافياً للحفاظ عليه وبعت الحيوية فيه؛ لأنه قد ألفه، وأمن الخوف من احتمال فقده! فلتعد المتعة للأشياء التي كنت تستمتع بها سابقاً؛ فلا يزال فيها الكثير مما يتمناه غيرك!

وقد نقل صاحب كتاب "مميز بالأصفر" عن ديورا إي هيل، وهي في السجن قولها:

(أريد رؤية الألوان، جميع الألوان في الوجود: اللون الأبيض، الأبيض الناصع النقي الذي لا تشوبه شائبة....

أريد رؤية مساحات شاسعة من الأشجار الخضراء، ومسافات طويلة من الخطوط الصفراء على الطرق السريعة، وأريد رؤية القمر...

أريد شم رائحة اللحم وهو يشوى، أو يحمر، ورائحة طعام العشاء، ورائحة شجيرات الطماطم، ورائحة الملابس النظيفة، ورائحة البحر...



وَلَكِنْ أَكْثَرَ مِنْ كُلِّ هَذَا، أَرِيدُ الْوُقُوفَ عَلَى بَابِ حُجْرَةِ ابْنِي وَأَرَاهُ وَهُوَ نَائِمٌ. أَرِيدُ أَنْ أَسْمَعَهُ وَهُوَ يَسْتَيْقِظُ فِي الصَّبَاحِ، وَأَرَاهُ يَعُودُ إِلَى الْبَيْتِ فِي الْمَسَاءِ. أَرِيدُ أَنْ أَمْسَ وَجْهَهُ وَأَمُرُّ أَصَابِعِي بَيْنَ خُصَلَاتِ شَعْرِهِ. وَأَرَاهُ وَهُوَ يَرْكَبُ سَيَارَتَهُ اللَّعْبَةَ وَيَأْكُلُ شَطَائِرَ الْجُبْنِ. أَرِيدُ أَنْ أَرَاهُ وَهُوَ يَكْبُرُ وَيَضْحَكُ وَيَلْعَبُ وَيَأْكُلُ وَيَعِيشُ... أَرِيدُ أَنْ أَرَاهُ وَهُوَ يَعِيشُ بِوَجْهِ خَاصٍ... أَرِيدُ أَنْ أَطْلُقَهُ بِذِرَاعِي وَأَضْمَهُ إِلَيَّ أَنْ يَضْحَكَ وَيَقُولُ: "كَمَيَّ يَا أُمِّي!"

وَيَعِدُ ذَلِكَ ... أَرِيدُ أَنْ أَكُونَ حُرَّةً لِأَفْعَلَ كُلَّ هَذَا مَرَّةً أُخْرَى

وَيُعْجِبُنِي كَثِيرًا قَوْلُ هنري كورنتي: "إِنَّ الْعُشُورَ عَلَى طَرِيقَةِ لَعِيشِ حَيَاةٍ بَسِيطَةٍ فِي عَالَمِ الْيَوْمِ هُوَ أَعْقَدُ الْمَهَامِ الَّتِي يُوَاجِهُهَا الْإِنْسَانُ؛ لَذَا عَلَيْكَ:

- أَنْ تَصْنَعَ لَحَظَاتِ سَعَادَتِكَ دَوْمًا، وَتَذْكُرَ أَنَّكَ الْمَانِحُ الْأَوَّلُ وَالْأَهَمُّ!
- أَنْ لَا تُعْطِ فِي رِحْلَةِ الْحَيَاةِ أَحَدًا الْفُرْصَةَ أَنْ يُفَكِّرَ مِزَاجَكَ أَوْ أَنْ يَسْلُبَكَ لَحَظَاتِ الْفَرَحِ!
- أَنْ تَسْتَيْقِظَ مِنْ نَوْمِكَ كَطِفْلٍ مُقْبِلٍ عَلَى الْحَيَاةِ، عَاشِقٍ لِلْفَرَحِ، بَاحِثٍ عَنِ الْأُنْسِ، مَعَ نُسَمَاتِ الصُّبْحِ الْمُتَعَشِّةِ جَرَبٍ أَنْ تَسْتَنْشِقَ الْهَوَاءَ بِهْدوءٍ وَمُتَمِّقٍ، وَأَمَلًا رَثِيكَ بِالْأَكْسَجِينِ؛ سَتَجِدُ أَنَّ الصَّفَاءَ وَالرَّاحَةَ يَقْمُرَانِكَ!

- أَنْ تَقْنَعَ بِمَا لَدَيْكَ، وَافْرَحَ بِالأَشْيَاءِ كَمَا هِيَ، وَعِنْدَهَا تُدْرِكُ أَنَّهُ لَأَشْيَاءٌ يَنْقُصُكَ؛ وَسَيُصْبِحُ الْعَالَمُ كُلُّهُ مِلْكًا لَكَ!

وللاوتسو، الفيلسوف الصيني فلسفة جميلة يقول فيها: "السعادة



الْحَقِيقَةُ هِيَ الْاسْتِمْتَاعُ بِالْحَاضِرِ، دُونَ الْاعْتِمَادِ عَلَى الْمُسْتَقْبَلِ؛ السَّعَادَةُ هِيَ الْأَنْشَغَلُ أَنْفُسَنَا بِالْأَمَالِ وَلَا بِالْمَخَاوِفِ، بَلْ نَقْنَعُ بِمَا لَدَيْنَا، وَهُوَ كَافٍ؛ لِأَنَّ الْإِنْسَانَ الَّذِي يَفْعَلُ ذَلِكَ لَنْ يَحْتَاجَ إِلَى شَيْءٍ غَيْرِ مَوْجُودٍ!

وَصَدَقَ وَاللَّهِ فِي قَوْلِهِ: فَالْسَّعَادَةُ مَوْجُودَةٌ وَفِي مُتَنَاوِلِ أَيْدِينَا، وَالسَّعِيدُ هُوَ مَنْ يَقْنَعُ بِقِسْمَتِهِ، مَهْمَا كَانَتْ، وَلَا يَرْغَبُ فِي الْحُصُولِ عَلَى مَا لَيْسَ لَدَيْهِ! تَعَامَلْ مَعَ كُلِّ مَكَانٍ عَلَى أَنَّهُ مَكَانٌ مَفْضَلٌ، وَكُلِّ نِعْمَةٍ عَلَى أَنَّهَا مُسْجِيَةٌ، وَمَعَ كُلِّ حَبِيبٍ عَلَى أَنَّهُ بَعِثَ مِنْ قَبْرِهِ مِنْ جَدِيدٍ!

وَاغْمَلْ عَلَى أَنْ تَتَخَلَّ عَنْ وَظِيفَةٍ (تَحْوِيلِ اللَّامُهِمِّ) إِلَى شَيْءٍ (مُهِمِّ)، وَعَنْ دَوْرٍ (مُضْخَمِ الصَّفَائِرِ)، وَدَوْرٍ جَاعِلٍ مَا يَجُوزُ فِعْلُهُ إِلَى أَمْرٍ وَاجِبٍ التَّنْفِيزِ!

وَمِنْ مُسْتَلْزَمَاتِ السَّعَادَةِ عَدَمُ التَّوَسُّعِ فِي الْمَطْلُوبَاتِ، يَقُولُ الْفِيلَسُوفُ الْيُونَانِيُّ إِبَكْتِيَتُوسُ: "السَّعَادَةُ الْحَقِيقِيَّةُ لَا تَعْنِي أَنْ يَكُونَ لَدَيْكَ مُمْتَلَكَاتٌ كَثِيرَةٌ، بَلْ أَنْ يَكُونَ لَدَيْكَ احْتِيَاجَاتٌ قَلِيلَةٌ!

وَلَنَتَأَمَّلَ قَلِيلًا فِي الْمَثَلِ الْفَارِسِيِّ: "كُنْتُ أَبْكِي لِأَنَّنِي لَا أَمْلِكُ حِذَاءً، حَتَّى قَابَلْتُ رَجُلًا لَيْسَ لَدَيْهِ قَدَمَانِ!"

وَأَذْكُرُكَ مِنْ جَدِيدٍ؛ كَمْ مِنْ شَخْصٍ، بَلْ مِائَاتِ الْأَشْخَاصِ، بَلْ مِائَتَيْنِ يَتَمَنَّوْنَ شَيْئًا مِمَّا تَمْلِكُ!

خُذْ حَقِّكَ مِنَ الدُّنْيَا، وَاسْتَمْتِعْ بِشَبَابِكَ أَيَّا كَانَ عُمْرُكَ؛ فَالْسَّعَادَةُ اخْتِيَارٌ، وَلَيْسَتْ عُمْرًا مُعَيَّنًا!

خَلِّ شَبَابَكَ يَفْرَحْ فِيكَ



# كَلِّمْ نَفْسَكَ وَلَا حَرَجَ!

كبير دماغك



كَمْ أَقْلَقَ مُحِبِّي الكَاتِبِ الْبَرِيطَانِي  
السَّاخِرَ (بِرْنَارْدُ شَوْ) أَمْرُ تَكَرَّرِ  
كَلَامِهِ مَعَ نَفْسِهِ! وَعِنْدَمَا سُئِلَ عَنْ  
السَّبَبِ، قَالَ: "أَفْضَلُ أَنْ أَتَحَدَّثَ  
مَعَ أَشْخَاصٍ أَذْكِيَاءَ!"

وَمَعَ أَنْ الْاِعْتِقَادَ الشَّائِعَ قَدِيمًا  
هُوَ أَنَّ الْكَلَامَ مَعَ النَّفْسِ رُبَّمَا  
يَكُونُ عَلَامَةً لِمَرَضٍ نَفْسِيٍّ، كَمَا  
هُوَ مَوْجُودٌ عِنْدَ بَعْضِ مَرْضَى  
الفصام schizophrenia أو  
مَرْضَى تَعَدُّدِ الشَّخْصِيَّةِ multiple  
personality disorder؛ سَنَجِدُ  
مُؤَخَّرًا أَنَّ الْعَدِيدَ مِنْ عُلَمَاءِ  
النَّفْسِ يُؤَكِّدُونَ أَنَّ التَّحَدَّثَ مَعَ  
النَّفْسِ فِي حَالَاتٍ كَثِيرَةٍ لِعَاقِلَةٍ  
لَهُ بِالْجُنُونِ مِنْ قَرِيبٍ أَوْ مِنْ  
بَعِيدٍ، وَأَنَّهُ تَصَرَّفَ عَادِيٌّ جَدًّا،  
وَمِنْ الْمُسْتَحِيلِ الْعُثُورُ عَلَى شَخْصٍ  
وَاحِدٍ فِي هَذَا الْعَالَمِ لَمْ يَكَلِّمْ نَفْسَهُ  
مَرَّةً، وَرُبَّمَا لِمِائَاتٍ أَوْ آلَافٍ الْمَرَّاتِ!

الْبَرْوْفِيسُورَةُ، مَوْلِي أُنْدَرُوزُ،  
أَسْتَاذَةُ عِلْمِ النَّفْسِ تَقُولُ: "إِنَّ  
التَّحَدَّثَ مَعَ النَّفْسِ صِفَةٌ إِنْسَانِيَّةٌ  
يَجِبُ أَلَّا تُسَبِّبَ الْقَلَقَ؛ لَا لِمَنْ  
يُمَارِسُهَا، وَلَا لِمَنْ يُحِيطُ بِهِ أَوْ يَهْتَمُّ  
بِأَمْرِهِ، وَلَكِنْ بِشَرَطَيْنِ:

• أَلَا تَطْفَى عَلَى بَقِيَّةِ التَّصَرُّفَاتِ، وَتُصْبِحَ مُمَارَسَةً يَوْمِيَّةً أَوْ دَائِمَةً.

• أَلَا يَتِمُّ التَّحَدُّثُ مَعَ النَّفْسِ بِصَوْتٍ عَالٍ أَكْثَرَ مِنَ اللَّازِمِ، أَوْ بِصَوْتٍ يُزَعِّجُ الْمُحِيطِينَ بِهِ."

وَيَمْضِي قَائِلَةً: "إِنَّ التَّحَدُّثَ مَعَ النَّفْسِ، وَرَبِّمَا الْإِذْمَاءَ بِأَنَّهَا شَخْصٌ آخَرٌ، قَدْ يَكُونُ مُحَاوَلَةً لِلتَّنْفِيسِ عَنْ ضُفُوطَاتِ الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ؛ لَا أَكْثَرَ، وَلَا أَقَلَّ."

إِنَّ الْكَلَامَ مَعَ النَّفْسِ سُلُوكٌ شَائِعٌ، وَهُوَ عَمَلِيَّةٌ مُعَالَجَةٌ لِقُوَّةٍ لِلْأَفْكَارِ. قَدْ تَنَكَّلْتُ مَعَ أَنْفُسِنَا دَاخِلِيًّا بِدَوْنِ النُّطْقِ بِالْكَلِمَاتِ، وَهَذَا هُوَ مَا يَسَمَّى Inner speech، أَوْ يَنْطَلِقُ الْكَلِمَاتِ Self talk.

وَعَالِمَةُ النَّفْسِ، أَنْ وَيلسون، تَتَّصَحُّ بِالتَّحَدُّثِ إِلَى الذَّاتِ؛ إِذَا لَا يَعْمَلُ ذَلِكَ عَلَى تَحْسِينِ الذَّاكِرَةِ فَحَسَبَ، وَلَكِنَّهُ يَغْيَرُ أَيْضًا الطَّرِيقَةَ الَّتِي يَشْعُرُ بِهَا مَعْظَمُهُمْ. فَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ، إِذَا كَانَ مَرِيضٌ يَشْعُرُ بِالْفُضْبِ؛ فَإِنَّهَا تَطْلُبُ مِنْهُ أَنْ يَقُولَ مَا يُفْضِيهِ بِصَوْتٍ عَالٍ، وَهُوَ مَا يُؤْدِي فِي النِّهَايَةِ إِلَى تَلَاشِي الشُّعُورِ بِالْفُضْبِ.

تَمْتَقِدُ وَيلسون أَنْ الْأَمْرَ يَتَعَلَّقُ بِمَنْ يُصْنِفِي لِمَا نَقُولُهُ، وَتُضَيِّفُ: "نَحْتَاجُ جَمِيعًا لِلتَّحَدُّثِ إِلَى شَخْصٍ يَهْتَمُّ بِمَا نَقُولُ، وَذَكْرِي، وَيَعْرِفُنَا جَيِّدًا وَيَدْعُمُنَا، وَلَا يَوْجَدُ أَفْضَلَ مِنْ أَنْفُسِنَا لِلْقِيَامِ بِهَذَا الدَّورِ؛ فَتَحْنُ نَعْرِفُ أَنْفُسَنَا جَيِّدًا وَنَعْرِفُ حَقِيقَةَ شُعُورِنَا، وَهُوَ مَا يُمْكِنُ أَنْ يُسَاعِدَنَا عَلَى تَحْسِينِ أَحْوَالِنَا".

وَفِي عَامِ ٢٠١٤، نَشَرَتْ جَامِعَةُ مِشِيفَانِ دَرَاةً لِيَاثَانِ كَرُوسَ تَقُولُ: إِنَّ مُخَاطَبَةَ



النَّفْسُ يُمكنُ أَنْ تَجْعَلَنَا نَشْعُرُ بِحَالِ أَفْضَلِ، وَتَقَرُّسُ ثَقَّةً فِي أَنْفُسِنَا، وَتُسَاعِدُنَا عَلَى مُوَاجَهَةِ التَّحْدِيَّاتِ الصَّعْبَةِ. وَمَعَ ذَلِكَ، يَتَعَيَّنُ عَلَيْنَا أَنْ نَقُولَ الْكَلِمَاتِ الصَّحِيحَةَ لِكَيْ يَحْدُثَ ذَلِكَ.

أَجْرَى كروس، مَعَ عَدَدٍ مِنْ زُمَلَائِهِ، سُلْسَلَةَ تَجَارِبٍ، طَلَبَتْ مِنَ الْمَشَارِكِينَ وَصَفَ مَشَاعِرَهُمْ مُسْتَخْدِمِينَ أَسْمَاءَهُمْ أَوْ ضَمَائِرَ مِثْلَ: "أَنْتَ" أَوْ "هُوَ" أَوْ "هِيَ". وَوَجَدَ أَنَّ التَّحَدُّثَ بِصِيغَةِ الْمُخَاطَبِ أَوْ الْغَائِبِ قَدْ سَاعَدَ الْمَشَارِكِينَ فِي السَّيْطَرَةِ عَلَى مَشَاعِرِهِمْ وَأَفْكَارِهِمْ أَفْضَلَ مِنْ تَحَدُّثِهِمْ بِصِيغَةِ الْمُتَكَلِّمِ (أَنَا).

وَفِي دِرَاسَةٍ أُخْرَى، طَلَبَ كروس، الَّذِي لَخَّصَ بَحْثُهُ فِي مَجَلَّةٍ "هَارْفَارْدِ بزنس ريفيو"، مِنْ أَشْخَاصٍ أَنْ يُشِيرُوا لِأَنْفُسِهِمْ بِصِيغَةِ الْمُخَاطَبِ أَوْ الْغَائِبِ، وَوَجَدَ أَنَّهُمْ أَكْثَرُ هِدُوءًا وَثَقَّةً بِالنَّفْسِ، وَأَدَّوْا مَهَامَّهُمْ عَلَى نَحْوِ أَفْضَلِ مِنْ أُولَئِكَ الَّذِينَ اسْتَخْدَمُوا صِيغَةَ الْمُتَكَلِّمِ. وَقَالَ كروس إِنَّ النَتَائِجَ كَانَتْ جَيِّدَةً لِدَرَجَةٍ أَنَّهُ جَعَلَ ابْنَتَهُ الْآنَ تَحَدِّثُ نَفْسَهَا بِصِيغَةِ الْمُخَاطَبِ أَوْ الْغَائِبِ عِنْدَمَا تَشْعُرُ بِالضَّيْقِ.

وَتَقُولُ عَالِمَةُ النَّفْسِ Linda Sapadin: "الْحَدِيثُ مَعَ النَّفْسِ لَا يُخَفِّفُ الْوَحْدَةَ وَحَسَبَ، بَلْ يَجْعَلُكَ أَذْكَى." وَذَكَرْتُ بَعْضَ أَنْوَاعٍ لِلْكَلامِ مَعَ النَّفْسِ أَنْقَلُهَا لَكُمْ (بِتَصْرِفٍ):

(١) حَدِيثُ ثَنَاءٍ complimentary: بَعْدَ إِنْجَازِ مُهِمَّةٍ تَقُولُ لِنَفْسِكَ: "أَحْسَنْتَ يَا بَطْلُ، أَنْتَ رَائِعٌ، أَنَا فَخُورٌ بِكَ وَسَعِيدٌ جَدًّا لِأَجْلِكَ" وَأَنْتَ بِهَذَا سَتَتَوَلَّى مُهِمَّةَ الثَّنَاءِ بِنَفْسِكَ، إِنَّكَ لَنْ تَنْتَظِرَ الْآخِرِينَ حَتَّى يَكْلَفُوا أَنْفُسَهُمُ الثَّنَاءَ عَلَى إِنْجَازَاتِكَ الصَّغِيرَةِ.

(٢) حَدِيثُ تَحْفِيزٍ motivational: عِنْدَمَا تُخَاطَبُ نَفْسُكَ وَأَنْتَ تُؤَدِّي مُهِمَّةً صَعْبَةً، وَعِنْدَمَا يَتَسَلَّلُ قَلِيلٌ مِنَ الْيَأْسِ لِدَاخِلِكَ وَتَقُولُ: "هَيَّا يَا نَفْسُ، وَاصِلِي طَرِيقَكَ"، أَكْمَلِي يَا عَظِيمُ؛ الْمُهْمَةُ لَمْ يَتَبَقْ مِنْهَا إِلَّا الْقَلِيلُ وَبَعْدَهَا سَتَفْرَحُ بِلَذَّةِ الْإِنْجَازِ، إِنْ أَتَمَمْتَ الْمُهْمَةَ فَسَاكَافَتُكَ بِنَزْهَةٍ.. بِوَجْهِةٍ عَشَاءَ.. بِكَأْسٍ عَصِيرٍ؛ وَأَنْتَ بِهَذَا السُّلُوكِ سَتَتَوَلَّى مُهِمَّةَ الْمُحَفِّزِ الدَّاعِمِ فِي زَمَنِ رَيْبًا عَزَّ فِيهِ مَنْ يُحَفِّزُ أَوْ يَدْعَمُ.

٣) حَدِيثُ اتِّخَاذِ قَرَارٍ outer-dialogue: رَبِّمَا يَتَّصِلُ عَلَيْكَ مُسَوِّقٌ لِعَرْضِ سَلْعَةٍ بِنَصْفِ ثَمَنِهَا، وَقَبْلَ أَنْ تَتَّخِذَ الْقَرَارَ تَتَكَلَّمُ مَعَ نَفْسِكَ: هَلْ أَنَا بِحَاجَتِهَا؟ هَلْ أَمْلِكُ مَا لَا كَافِيَا؟ هَلْ ثَمَّةُ احْتِمَالٍ لَتَنْخَفُضَ السَّعَةُ أَكْثَرَ؟ أَيُّ أُنْثَى سَتَمَارِسُ دَوْرَ النَّاصِحِ مَعَ نَفْسِكَ بِالتَّبْيِيهِ عَلَى بَعْضِ الْأُمُورِ، وَعَدَمِ الاسْتِعْجَالِ!

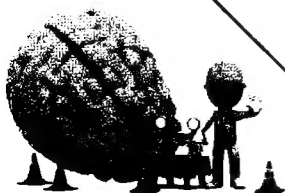
٤) حَدِيثُ تَهْدِئَةِ اللَّذَاتِ Calm yourself: أَحْيَانًا عِنْدَمَا أَتَوَتَّرُ، كُنْتُ أَسْتَنْطِقُ ذَلِكَ الصَّوْتِ مِنَ الدَّخْلِ لِيَهْتَفَ: هَلْ يَسْتَحِقُّ الْأَمْرُ؟ اهْدَأْ يَا خَالِدًا! فَمَا عَرَفْتُكَ إِلَّا مَتَمَاسِكًا حَلِيمًا، وَكَثِيرًا مَا كَانَ هَذَا الصَّوْتُ قَادِرًا عَلَى ضَبْطِ انْفِعَالَاتِي.

٥) حَدِيثُ مُوَاسَاةِ Self-consolation: لَا أَحَدٌ يَنْجُو فِي الْحَيَاةِ مِنْ أَوْقَاتِ انْكِسَارٍ، فَرُبَّمَا كَانَتْ خُسَارَةٌ مَالٍ، أَوْ رَحِيلُ عَزِيزٍ، أَوْ فَوَاتٌ فُرْصَةٌ، فَيَأْتِي ذَلِكَ الصَّوْتُ الدَّاخِلِيُّ الْجَمِيلُ، مُوَاسِيًا وَمُعْزِيًا وَمُسْلِيًا وَمَذْكُرًا بِأَنَّ هَذَا حَالُ الدُّنْيَا، وَأَنَّ مَا تَبَقِيَ أَكْثَرَ بِكَثِيرٍ مِمَّا ذَهَبَ، وَلَا أَسْتَطِيعُ وَصْفَ أَثَرِ هَذَا الصَّوْتِ عَلَى إِعَادَةِ التَّوَازُنِ النَّفْسِيِّ.

٦) حَدِيثُ (أَنْتَ مُخْطِئٌ!): وَهُوَ كَلَامٌ جَمِيلٌ يُبْنِي وَيَذْكُرُ، لَا تَحْطِمْ وَلَا جَلْدًا لِلذَّاتِ، وَكَلْنَا نَحْتَاجُ لِمِثْلِ هَذَا الصَّوْتِ الدَّاخِلِيِّ الَّذِي يُذَكِّرُنَا وَيُنَبِّهُنَا عَلَى بَعْضِ الْأَخْطَاءِ الَّتِي رُبَّمَا كَانَتْ دُونَ وَعْيٍ!

لَكِنْ! إِذَا كَانَ الْكَلَامُ مَعَ النَّفْسِ صَحِيحًا وَجَدًّا، فَقَدْ يَكُونُ مُضِرًّا وَمَرَضِيًّا أَحْيَانًا! عِنْدَمَا يَدْمُنُ الْإِنْسَانُ عَلَى تَوْجِيهِ الْكَلِمَاتِ السَّلْبِيَّةِ وَالنَّعُوتِ السَّيِّئَةِ وَالصِّفَاتِ الَّتِي تُقَرِّمُ شَخْصِيَّتَنَا مِنْ قَبِيلِ (أَنْتَ فَاشِلٌ، أَنْتَ قَبِيحٌ، أَنْتَ لَا تَسْتَحِقُّ الْحُبَّ، أَنْتَ مَمْلٌ) سَتُدمَّرُ الْمَوَاهِبُ وَتَسْوَأُ النَّفْسِيَّاتُ، وَتَضَعُفُ الْإِنْجَازَاتُ وَهِيَ دَرَبٌ مُؤَكَّدٌ لِلْكَابَةِ!

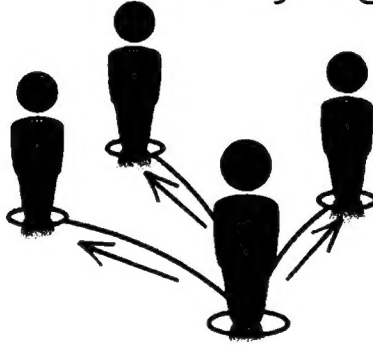
اسْتَمْتِعُوا بِسَمَاعِ أَصْوَاتِكُمْ، وَاجْعَلُوهُ مُعِينًا لَكُمْ نَحْوَ مَزِيدٍ مِنَ الْقُوَّةِ وَالنَّجَاحِ وَالسَّعَادَةِ.



## صدر للمؤلف

١. افتح النافذة ثمة ضوء
  ٢. لون حياتك
  ٣. موعد مع الحياة (١)
  ٤. شلالات من ورد
  ٥. أنت الربيع فأني شيء إذا ذبلت
  ٦. موعد مع الحياة (٢)
  ٧. ولدت للفوز
- 
٨. أفكار تحيا بها
  ٩. على ضفاف الفرح
  ١٠. ذوقيات
  ١١. صباحك ابتسامة
  ١٢. دكان السعادة
  ١٣. المرحلة الملكية
  ١٤. مختارات خالد

## للتواصل مع المؤلف



khalids225@hotmail.com @

@khalids225

khalids225



يصدر قريباً

١٨١ قاعدة حياة





# كَبْر دِمَاغَكَ

د. خالد بن صالح المنيف

كِتَابٌ سَيُعِينُكَ - بِإِذْنِ اللَّهِ -  
عَلَى امْتِلَاكِ مَسَاحَاتِ رَحْبَةٍ،  
مِنَ السَّكِينَةِ وَالْهُدُوءِ،  
وَصِنَاعَةِ عَالَمٍ دَاخِلِيٍّ جَمِيلٍ  
تُرْفَرِفُ عَلَيْهِ تَبَاشِيرُ النِّجَامِ  
وَتُغَرَّدُ فِيهِ بَلَابِلُ الْقَرَمِ



كَبْر دِمَاغَكَ



9 786030 293803

JERAISY +966 11 4022564